

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD DE HOLGUÍN.**

Tesis en opción al título académico de Máster en Deportes de Combate.

Alternativa metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina.

Autor. Lic. Yoalber Periche Pérez.

Tutor. Dr.C. Fredy Rafael Rosales Paneque.

Consultante: MSc. Francisca Isabel Ramírez Rodríguez.

Holguín.

2014.

Agradecimiento:

Para la realización de un trabajo de investigación de gran rigor científico, además del sacrificio y entrega por parte del autor, siempre es fundamental la ayuda de profesionales y amigos, sin ellos la obra estaría incompleta.

Agradecer a todos los profesores que han contribuido de una u otra forma en mi formación postgradual en la Maestría de Deportes de Combate.

A mi tutor DrC. Fredy Rafael Rosales Paneque, a la consultante MSc. Francisca Isabel Ramírez Rodríguez, y a mi profesor de Lucha MSc. Carlos Agustín Pupo Almira, mi más sincero y humilde agradecimiento por toda la ayuda espontánea y desinteresada que me han brindado.

A todos mis familiares y amigos que día a día confiaron en mí y por qué no a todos aquellos que también dudaron.

A nuestra Revolución por darme esta oportunidad y confiar una vez más en mí.

A ustedes mis más sinceros

Agradecimientos.

Resumen:

La investigación aborda un tema de mucha actualidad y polémica en los círculos académicos del deporte. Se parte de una fundamentación teórica al tema del entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina en la categoría de 9-10 años, de la provincia de Holguín.

La alternativa metodológica abordada facilitará el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe, en el entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina de la provincia de Holguín. Y sobre esta base, lograr la aproximación desde las perspectivas filosófica, psicológica y pedagógica. Se particulariza en la formación de las atletas en el entrenamiento deportivo.

Con estos presupuestos teórico se evidencia su importancia, en que las acciones de interacción pedagógica, estén dirigidas a la correcta ejecución de los derribes y su utilización en el momento adecuado del combate.

Estos elementos permite corroborar la realización sistemática de la alternativa metodológica citada, compuesta por exigencias, principios y pasos metodológicos, la que se concibe en tres etapas interrelacionadas: Diagnóstico, intervención y evaluación de los impactos.

Índice:

	Pág.
1. Introducción. _____	1
2. Capitulo .I Antecedentes históricos y fundamentos teóricos del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina 9 -10 años. _	6
3. 1.1 Antecedentes históricos del objeto de investigación. _____	6
4. 1.2. Fundamentos epistemológicos del campo de acción. _____	25
5. 1.3. Características psicopedagógica en la Lucha libre femenina 9-10 años. _____	31
6. 1.4. ¿Por qué alternativa metodológica? _____	34
7. Capitulo II. Metodología y resultados alcanzados. _____	37
8. 2.1. Metodología. _____	38
9. 2.2. Población, muestra y metodología. _____	39
10. 2.3 Pruebas aplicadas a la muestra de investigación en el evento provincial en Holguín 2013. _____	40
11. 2.4. Resultados obtenidos en el taller de socialización. _____	54
12. 2.5 Elaboración de la alternativa metodológica. _____	55
13. Conclusiones. _____	64
14. Recomendaciones. _____	65
15. Bibliografía. _____	66
16. Anexo. _____	71

Introducción.

La Lucha libre femenina, es la modalidad femenina de la Lucha libre Olímpica. Es un deporte en el cual, cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer a la adversaria al suelo, y manteniendo sus dos hombros fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de ello, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre la adversaria.

El término "libre" , que denomina a la modalidad, se refiere en que a diferencia de la Lucha grecorromana, donde no se puede utilizar activamente las piernas ni atacar las del rival, en la lucha libre las piernas son un elemento más del ataque y la defensa. Es decir no hay restricciones. Por otra parte el término "olímpica", se utiliza para diferenciarla de la Lucha libre americana, también conocida como Lucha libre profesional o catch.

Esta investigación, fundamenta la necesidad de sistematizar en los entrenamientos un conjunto de ejercicios especiales para la lucha para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de los diferentes elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina. Se hace hincapié en el grupo de los derribes, ya que en diferentes áreas de entrenamiento de la provincia Holguín, se han evidenciado dificultades en el aprendizaje de los elementos técnicos, y su ejecución en el combate.

Por lo que este grupo de técnica es de gran importancia su dominio y ejecución en el combate principalmente en las categorías de iniciación por ser objeto de estudio, y nos sirve para lograr los puntos en el combate a la ofensiva o en el contra ataque. Se utiliza para combinarlo con una proyección o un empujón.

Desde que se aprobó, por la comisión nacional de Lucha olímpica de Cuba, la práctica de la Lucha en el sexo femenino en las áreas deportivas y centros de alto rendimientos en el territorio cubano, los profesores utilizaban en los test pedagógicos la misma normativa para ambos sexos, saliendo a relucir un programa de enseñanza del deportista en la Lucha para el curso 2013-2014. Se insertó parámetros de evaluación de la preparación técnica y física para el sexo femenino, teniendo en cuenta la categoría y la edad de la alumna. Se han realizado entrevistas, y encuestas a profesores y atletas, para conocer sus opiniones y

criterios sobre el proceso de enseñanza aprendizaje respectivamente, sus gustos para ejecutar en el combate estas técnicas, y la importancia que estas tienen para lograr un punto o realizar un contra – ataque, resaltan los profesores la dificultad en el aprendizaje en edades tempranas en este grupo de técnica.

En los análisis de las competencias realizadas en el municipio y provincia, ha relucido las deficiencias en la ejecución de los derribes en el combate, en ocasiones no se realizan perdiendo la oportunidad de ganar punto o realizar una combinación.

En las observaciones que se realizaron en los entrenamientos de diferentes áreas deportivas de Lucha olímpica de la provincia de Holguín, los profesores utilizaron en el proceso de enseñanza aprendizaje de los derribes, los métodos, global fragmentario global, sintético global, repetición estándar. No se utiliza la imitación de la ejecución de los elementos técnicos con derribe para el proceso de enseñanza aprendizaje. También se detectaron algunas deficiencias en el proceso de enseñanza por parte de los profesores, como son:

- No se detiene el combate en el tope de estudio para corregir los errores fundamentales de la ejecución de la técnica y la defensa correspondiente a un elemento técnico que la contraria halla ejecutado, ni se hace alusión a la táctica que se debe realizar en esa situación del combate para ejecutar una acción ofensiva.
- No se detiene el entrenamiento para corregir los errores fundamentales de la ejecución de la técnica, realizados por la mayoría.

Para el desarrollo de esta investigación, se utilizan métodos del nivel empírico y teórico. Se hace un análisis profundo, de los métodos y procedimientos realizados por algunos profesores de la base de entrenamiento de la provincia de Holguín, teniendo en cuenta los resultados alcanzados en los test pedagógicos aplicados por los profesores y el análisis de varios topes de control y de competencia.

Entre las principales dificultades se encuentran:

- Problema en la coordinación en los elementos técnicos.
- No realiza el halón diagonal en el derribe, con halón, con agarre de cabeza y brazo.
- En el derribe con sumersión, se tiran hacia atrás o se arrodillan, corriendo el

riesgo de quedarse pegadas. No halan el cuello.

- Dificultad en el contra-ataque, pudiendo resolver la situación con un derribe.
- En la preparación táctica, se dificulta la conducción del combate, elegir el elemento técnico correspondiente en la situación del combate para lograr el objetivo.

Lo expresado anteriormente nos permite plantear como **problema científico**. ¿Cómo optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje en las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años los diferentes elementos técnicos con derribe, en la provincia de Holguín?

Objeto.

Proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos en la Lucha libre femenina categoría 9-10 años.

Campo.

Proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina categoría 9-10 años.

Objetivo:

Elaborar una alternativa metodológica para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en el entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina?
2. ¿Cuál es el estado actual del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en el entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años en la provincia de Holguín?
3. ¿Cómo elaborar una alternativa metodológica para perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en el entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años de la provincia de Holguín?

4. ¿Cuál es la pertinencia de la alternativa metodológica para la formación y aplicación práctica de los fundamentos para el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en el entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años de la provincia de Holguín de la metodología propuesta?

Tareas científicas:

1. Determinar los fundamentos teóricos del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina.
2. Diagnosticar el estado actual del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en el entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años en la provincia de Holguín
3. Elaborar una alternativa metodológica para perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en el entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años de la provincia de Holguín.
4. Valorar la pertinencia de la alternativa metodológica para la formación de los fundamentos de los elementos técnicos con derribe en el entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años de la provincia de Holguín.

Métodos y técnicas de investigación:

Del nivel teórico:

Análisis y Síntesis: para conocer el estado de la teoría y dar fundamento a la investigación.

Inducción – Deducción: se utiliza para interpretar el aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la muestra seleccionada, además permitirá realizar generalidades, establecer líneas conceptuales con el posible enriquecimiento en el orden teórico y metodológico de los datos, de la teoría existente.

Del nivel empírico:

La encuesta: se utiliza para obtener de forma sistemática y ordenada evidencias de dicho problema científico con una serie de preguntas

Entrevista: posibilita la obtención de información directa de los profesores de la muestra escogida de dicha población.

Observación: permite analizar las acciones de las atletas, utilizándose la observación directa e indirecta en los entrenamientos y competencia provincial.

Análisis de documentos: permitió analizar el contenido de los programas del deportista de los últimos años y los documentos oficiales, indicado por la comisión nacional de Lucha olímpica de Cuba.

Indirectos o no interactivo: posibilitó la recopilación de datos en los documentos de entrenamientos, así como los test realizados.

Métodos estadísticos – matemáticos:

Para procesar la información que aportan los distintos instrumentos aplicados, se utilizó el cálculo porcentual, representaciones gráficas, tablas para el procesamiento de los resultados obtenidos de la investigación práctica.

Aporte práctico: la alternativa metodológica, va a optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de los diferentes elementos técnicos con derribe, en el entrenamiento de las atletas de Lucha libre femenina de la provincia de Holguín, realizando los ejercicios sistemáticamente.

CAPITULO.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS Y FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS CON DERRIBE EN LA LUCHA LIBRE FEMENINA 9-10 AÑOS.

1.1 Antecedentes históricos del objeto de investigación.

Evolución histórica de la Lucha libre femenina.

En los JJ.OO. de Atenas 2004, se incorpora la modalidad de Lucha libre femenina. En 1912, en Suecia, se creó la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) que es el organismo internacional que dirige este deporte.

A partir del 2006 Cuba empieza a participar en los eventos de Lucha libre femenina a nivel internacional, donde una de las representantes del equipo queda en quinto lugar en un mundial de Lucha, siendo este su primer mundial en su carrera como luchadora. En los juegos panamericanos realizados en México 2012 se participa con 2 luchadoras, donde se logran 2 medallas de oro, y en ese mismo año una de ellas clasifica para los juegos Olímpicos realizados en Londres. Siendo la Lucha olímpica uno de los deportes de combate que aporta medallas al medallero cubano en los eventos internacionales, lo que inspira al INDER a centrar toda su atención en el desarrollo de este deporte en Cuba, teniendo en cuenta que la lucha libre femenina por ser la modalidad más joven de las tres modalidades que tiene la Lucha olímpica.

Conocer los conceptos del deporte de Lucha nos permite entenderlo, facilitar su enseñanza a las alumnas, así podrán tener juicio de cada elemento técnico y razonar a la hora de ejecutar el más efectivo, según la situación del combate, ya que son fases del pensamiento del individuo. Sumándose los conocimientos históricos desde su surgimiento, su realización como deporte en eventos mundiales y olímpicos.

Perfil de Exigencias de la Lucha olímpica en la categoría de iniciación.

En el presente epígrafe se destacan, como fue abordado metodológicamente las principales exigencias que le presenta la Lucha olímpica al luchador en el proceso de su preparación y competición, argumentos que permite a los entrenadores la organización de los medios y tareas a tener en cuenta para estimular los componentes instructivo, educativo y capacitativo del entrenamiento de los deportistas. En tal caso, fueron considerados los criterios de distintos autores, a modo de justificar la caracterización de la Lucha olímpica actual,

definiendo las principales particularidades generales y específicas del deporte tratado. ¹

Según criterio de Verjoshanski (1990) - Ranzola (1998).

I.	Tipo de deporte.	Individual
II.	Forma de interactuar.	Con contrario.
III.	Medio de ejecución de las técnicas.	Derribes, empujones, proyecciones y viradas.
IV.	Tipo de movimiento.	Acíclicos.
V.	Frecuencia de los movimientos en competencias.	Alta.
VI.	Duración de los movimientos.	1 seg. Hasta 3 seg.
VII.	Duración del evento.	4.30 minutos.
VIII.	Rangos de tiempos efectivos de trabajo.	4 minutos (2asaltos de 2 minutos)
IX.	Duración de los descanso.	30 segundos.
X.	Frecuencia de los descanso en el combate.	1 veces.
XI.	Régimen de trabajo muscular	Dinámico.
XII.	Sistema energético predominante.	Resistencia a la fuerza
XIII.	Rangos de frecuencia cardíaca	174 hasta 192 p/m.
XIV.	Descanso interencuentro.	15 minutos hasta 1 hora.
XV.	Rango de lactato.	7 – 12 mmol / L.
XVI.	Porciento de grasa permisible.	De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.
XVII.	M.C.A.	De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.
XVIII.	Composición corporal idónea	De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.
XIX.	Tipo de reacciones motrices predominante.	Complejas.
XX.	Cualidades motrices predominantes.	Resistencia a la fuerza.

¹ Peña Núñez Rafael Carlos. 2001. Plan psicopedagógico para la preparación volitiva de los taekwondistas. Ciudad de la Habana

Flexibilidad

Según criterios de Palmi (1991) y Nuñez (1996).

XXI- Importancia del material deportivo. Uso imprescindible de zapatillas, pañuelo y mallo deportivo.

XXII- Importancia del área de competencia. Los dos contrincantes desarrollan las acciones (ofensivas y defensivas) en un área de combate de 12 metros cuadrados, con ciertas condiciones para su empleo válido. La salida del área de combate de forma pasiva es amonestada por el árbitro, provocando incluso la descalificación si se hace reiterado por un luchador.

XXIII- Deporte dinámico. La Lucha olímpica se caracteriza por una interacción dinámica entre los competidores, desarrollando una gran rapidez en las acciones del ataque y contraataques, las cuales incluyen reacciones motoras y movimiento de alta velocidad.

XXIV- Deporte de gran coordinación. El empleo continuo de técnicas de brazos y de piernas de forma acíclica y a una elevada frecuencia, tanto a la ofensiva como a la defensiva, exige al luchador un alto grado de coordinación.

XXV- Deporte espectacular. El empleo de técnicas de proyección, forcejeo cuerpo a cuerpo provocan con cierta regularidad contundentes golpes y de hecho, fuertes lesiones físicas a los competidores.

La propaganda fotográfica y televisiva, así como el cine, entre otros, constituyen fuertes patrocinadores de lo espectacular de la Lucha, cuestión que toma gran impacto en el público y en los propios deportistas.

XXVI- Deporte de contacto físico. Se produce con alta regularidad en el combate de Lucha, golpes contundentes y de hecho fuerte lesiones físicas en los competidores, que incluyen algunas de alta consideración médica.

XXVII Tipo de eliminación. Oficialmente se compite por el sistema de eliminación con repechaje, según el reglamento de la FILA; sin embargo en Cuba se emplean otros sistemas a modo de garantizar formas que permitan un mayor fogueo de los luchadores.

XXVIII- Número de combates. Un luchador puede realizar, según la cantidad de competidores en su división de peso corporal, entre 4 y 9 combates en una misma jornada de competencia.

XXIX- Forma de dirección del combate. El proceso de comunicación oral entre el entrenador y el luchador se produce en minutos, incluso horas, antes de dar inicio el combate, donde se elaboran planes previos, se traza estrategias y se enfatiza en los principales argumentos técnicos y tácticos a considerar en la lucha. En el término del combate la comunicación se desarrolla a través de voces de mando y señas, que desde una silla separada de uno o más metros de distancia, posterior a la línea de competencia de (12 x 12 metros), el entrenador realiza, evitando el señalamiento o amonestación por el árbitro, por interrupción al desarrollo del combate (por voces, gritar, gestos, movimientos, etc.).

Entre asaltos se dispone de treinta segundos para recuperar al competidor de las altas tensiones (físicas y psíquicas) provocadas por el rigor del combate (interacción con el medio). El entrenador brinda aquí, orientaciones para la consecución de las acciones combativas y un mejor desempeño táctico en general.

La duración del periodo de combate depende de la reglamentación que esté vigente, ya que este siempre está en constante cambio en busca de espectacularidad.

Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos

(Componentes de la preparación) ²

En estas edades también se deben mantener los ejercicios a base de juegos, con la mayor riqueza de movimientos posibles para ir creando las bases para un posterior almacenamiento de automatismos como en el nivel anterior. Fundamentalmente se recomienda el trabajo perceptivo y de situaciones de estímulo-respuesta que se adapten a la edad.

Para esta etapa de iniciación de nivel II se recomienda al igual que en el nivel I mayor atención a los aspectos de la teoría, la parte principal de la clase se concentra en juegos más complejos y aumentan los de coordinación motora y ejercicios de flexibilidad son muy importantes, ya que ayudan en la amplitud de movimiento,

mejoramiento en los índices de fuerza y por tanto en la técnica de la lucha, etc. Para esta etapa comenzamos además el adiestramiento y desarrollo de las capacidades coordinativas con mayor atención y una formación técnica a través de los ejercicios de imitaciones más complejas, acrobacias de lucha y gimnásticas, desarrollo primario de la fuerza.

El uso del juego sigue siendo el más importante para el desarrollo motor y cognitivo en este escalón etario. En pormenores generalizados, sintetizando y formulamos dos sentidos de trabajo para este nivel:

Beneficiar el desarrollo asentados en una férrea salud física y mental. Preparar los practicantes de este deporte de ambos sexos para la etapa de decidirse a la práctica de la Lucha de rendimiento y con vista a las competiciones, de los niveles donde se exige la trascendencia, se encuentre en condiciones tanto físicas como psicológicas para soportar los enormes apremios que esto sobrelleva.

El entrenador debe asumir claramente que:

- El atleta es el centro de todas las atenciones.
- Que la práctica de la lucha es un medio para su formación ética, deportiva, patriótica y cívica, basadas en los principios de nuestra sociedad.
- Permitir a los niños y jóvenes obtener satisfacción y suceso, desarrollándole sentimientos de auto eficacia.
- Respetar en cada uno de los practicantes los ritmos personales de aprendizaje, desarrollándose en ellos la auto-estima, auto-determinación y motivación.
- Sugerimos transitar por algunas etapas para la práctica de la Lucha en este nivel II.

Etapa (Introductoria).

Comenzar la continuidad de la enseñanza sobre la historia del deporte, profundizar en el reglamento, medios más complejos, recapitulación de habilidades adquiridas en el nivel anterior en todas las direcciones, etc.

² P.P.D Nivel II. 2013. pdf.foxit. Reader (9-10años). Pág. 3.

2ª Etapa (Preparación inicial).

Comenzar el estudio de fundamentos de la Lucha más avanzados. Fortalecimiento con ejercicios sin sobre cargas de todos los planos musculares y mucha atención a piernas, cuello y espalda ya que en este nivel aparecen mayor cantidad de juegos de contacto interpersonal y juegos de luchas.

Desarrollo de las capacidades motrices propias de estas edades, movilidad, flexibilidad, capacidades coordinativas, velocidad de reacción simple y compleja,

etc.¹

Normas de conducta e higiene del alumno, la instalación y el vestuario, así como el uso correcto de estos. Enseñanza de ejercicios gimnásticos y acrobáticos.

3ª Etapa. (Desarrollo I, II y logro de objetivos). Estas etapas se dividen en uno y dos según la complejidad creciente de los ejercicios, Desarrollo I comprende ejercicios de complejidad 2 a 4 y desarrollo II ejercicios de complejidad 4 y 6 el desarrollo I comprende mayor volumen de ejercicios de preparación física y de base de la lucha con respecto a los juegos de lucha y las rupturas de agarres y controles, caídas, giros saltos en puente, etc.

5ª Etapa. (Evaluación de los objetivos).

6ª Etapa. (Diversión o vacaciones).

Estas son las indicaciones que se orienta en el programa de preparación del deportista, que sirve de guía al profesor que trabaja en la base con esta categoría, y organice el entrenamiento cumpliendo con estos parámetros, para que no queme etapa en la preparación de las atletas, logrando llegar las atletas a la categoría superior con mejor preparación, con los contenidos de la categoría anterior vencidos, teniendo en cuenta las 5 direcciones de la preparación del deportista: preparación técnica, preparación táctica, preparación física, preparación psicológica, preparación teórica, utilizando los métodos y procedimientos organizativos correctos para esta categoría.

Parece evidente que ante el reto de hablar sobre cualquier cuestión por trivial que ésta parezca, se hace necesario definirla, cuanto más si tratamos de un concepto que tiene variadas aplicaciones y diversidad de contenidos como es la técnica de los deportes.³

La concepción de la técnica como conjunto de procedimiento y recursos de que se sirve una actividad, ciencia, o arte, que tienden con su aplicación a perfeccionar el objeto de tal actividad, puede considerarse como la base, sobre la que determina una aproximación inicial a la técnica en los deportes. Pues en estas actividades, por ser el hombre con su participación motriz en ellas al mismo tiempo sujeto y objeto del hecho, les confieren un rango diferenciador respecto a otras actividades técnicas humanas, en las que el conjunto de sus capacidades no se ven tan implicadas ni evaluadas de forma inmediata como lo son en el deporte. Por lo tanto esta propuesta inespecífica, propia de otros campos no deportivos, es un primer alcance que clarifica el hecho, pero que evidencia la necesidad de una aproximación conceptual más concreta.

En esta línea Ozolín (1970) define la técnica como el "modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios". Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución. Grosser (1982) define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva". Induce a la transformación de un movimiento natural, espontáneo, en un determinado modelo preestablecido, creado gracias a estudios pertinentes bajo la incidencia de varias ciencias, que de esta forma garantizan una fiabilidad como modelo válido ideal, por tanto muy difícilmente alcanzable.

Implica la práctica continuada de ciertos movimientos para lograr alcanzar una ejecución semejante al modelo ideal.

Para los deportes colectivos define Mechling (1983) la técnica como "aquellos movimientos o partes de movimiento que permiten realizar acciones de ataque y defensa en base a una determinada intención de juego, y con una calidad de ejecución más o menos buena". (Buena que se asemeja a un modelo ideal). De estas definiciones se desprende que el deportista para rendir en su deporte, debe disponer de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas,

³ Seirul-lo Vargas, F. 2003. La Técnica y su Entrenamiento. *Apunts Medicina de l'Esport*, 24 (93), 189-199. (1987). entrenamientodeportivo.org. Universidad de Barcelona Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya, Barcelona. Pág.1-3.

que le permitirán realizar acciones precisas para perfeccionarse en su propia práctica motriz.

Cuando el sujeto dispone de tal o cuál movimiento dentro de su repertorio motor, se dice que dispone de la habilidad tal o cuál, por eso, al conjunto de movimientos de las distintas especialidades deportivas, se les llama habilidades técnicas deportivas. Harre (1979), Grosser (1982), Roth (1983). Como consecuencia de ello, un deportista dispondrá de buena habilidad técnica cuanto mejor ajuste su movimiento al modelo ideal, así como lo pueda controlar para sacar de él su máximo rendimiento en la práctica real.

La aptitud de un sujeto para adquirir estas habilidades, se entiende por capacidad (Thiess 1980). De ésta forma, como la técnica debe ser aprendida, el individuo que tenga mejor capacidad de aprendizaje, tendrá posibilidades de disponer de un mayor número de habilidades técnicas para aplicarlas en el acto deportivo (Hortz. 1983). Tengamos bien claro que el aplicar convenientemente una técnica en el terreno de juego, no sólo es competencia de esta capacidad, sino de capacidades tácticas que no son objeto de este trabajo.²

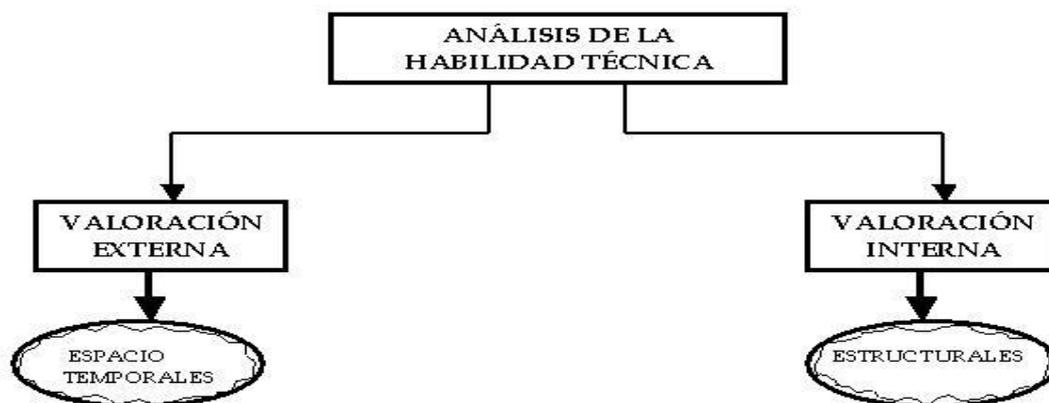
Pero, ¿cómo se establece el modelo ideal de la técnica? Hemos dicho antes que por medio de investigaciones de varias ciencias, que concurren en el estudio de un determinado movimiento que ha de ser realizado por el deportista. Como puede suponerse este modelo ideal es cambiante, y lo ideal ahora, no lo es tanto dentro de cierto tiempo, cuando las ciencias concurrentes, y las experiencias de los entrenadores evolucionan. Por tanto creemos que no existe "un modelo" ideal pero sí "el modelo" ideal para tal individuo, que dependerá de lo que sea capaz de hacer en las condiciones reales de competición, respecto a solucionar eficazmente las situaciones que se crean en ese momento.

No estamos por tanto de acuerdo con la denominación de "estilo" a la interpretación personal que un deportista hace de un determinado modelo de técnica, sino que eso que él hace, es un modelo personal adquirido por la práctica que es el ideal en ese momento para él. ¿Pues alguien puede decir que el modelo ideal de técnica a los 15 años tiene que ser el mismo que a los 25 años en el mismo deportista, cuando han cambiado sus dimensiones, peso, fuerza, concepto del movimiento, contenidos, tácticas? El modelo ideal es transitorio por lo que es más importante crear el propio modelo, que se ajuste al reglamento y permita obtener el máximo rendimiento con su ejecución durante la competición en cada etapa de la vida deportiva.

Coincidiendo con Vargas F realizar sistemáticamente movimientos semejantes a los elementos técnicos con derribe modelados en un combate de Lucha se logra que las atletas de Lucha libre femenina ejecuten en el combate una técnica lo más cercano a la perfección, debido a la sistematicidad en los entrenamientos.

Todas las habilidades técnicas son realizadas mediante movimientos precisos segmentarios o de la totalidad corporal. Esta precisión obliga a los segmentos o partes del cuerpo implicados a realizar minuciosas trayectorias en el espacio fijando también escrupulosamente en lugar de origen, y situación final. En ese recorrido espacial tiene que consumir necesariamente cierto tiempo, pero también, se debe haber comenzado en un instante deseado para lograr la duración apetecida.

Estos aspectos espacio temporales de la técnica, son fácilmente observables macroscópicamente y pueden ser valorados o estudiados desde distintas perspectiva como veremos. Los podemos diferenciar claramente de otros aspectos que podíamos llamar internos, o estructurales, pertenecientes a ese tipo de valores del comportamiento de los seres vivos, constituyéndose generadores de aquellos valores externos que se han de manifestar durante las prácticas de los deportistas.⁴



Los factores externos se ponen en evidencia en cada movimiento, pues todos son observables incluso por el ojo del no especialista, lo que sin duda en muchas ocasiones pueda llevar a engaño. Por otra parte la valoración de los factores internos es más compleja, podemos intuirlos pero si no utilizamos un analizador más potente, nos podemos quedar en

⁴ Seirul-lo Vargas.Francisco. 2003. La Técnica y su Entrenamiento. *Apunts Medicina de l'Esport*, 24 (93), 189-199. (1987). entrenamientodeportivo.org. Universidad de Barcelona Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya, Barcelona. Pág.3-6.

una mera especulación más o menos justificada. Aunque en los dos casos, la buena instrumentación de analizadores es fundamental en cualquier análisis fiable. Es necesario definir los campos de ese análisis de una forma más precisa para poder elegir los analizadores pertinentes en cada caso, y esto hacemos.

-Descripción de los aspectos espacio- temporales.

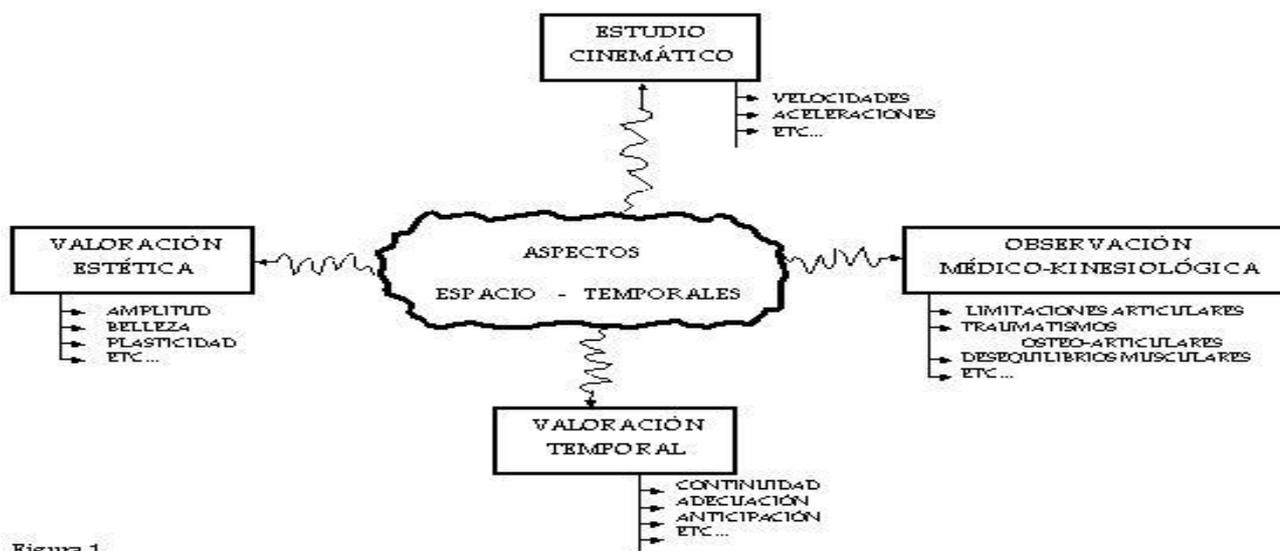


Figura 1

El número de factores que proponemos en cada campo de análisis, está naturalmente abierto a poder añadir nuevos componentes, lo que dependerá de la potencia del analizador que apliquemos y de la competencia de quien realice la valoración. De cualquier manera, los factores que describimos son suficientemente clarificadores como para poder discriminar el campo a que pertenecen.

- El estudio cinemática permite conocer esos valores en la habilidad técnica realizada. Utilizando distintos analizadores podemos conocer las velocidades segmentarais y globales, los ángulos recorridos etc... La Biomecánica externa es la ciencia que desarrolla y se ocupa de estos estudios que son muy utilizados para la descripción de las técnicas.

La observación Médico-Kinesiológica se centra en la determinación de las condiciones de la técnica para no ocasionar deterioro en el aparato locomotor del sujeto. Un deportista puede realizar una buena técnica de carrera con un apoyo defectuoso de su pie. Defectuoso, claro está, atendiendo a criterios kinesiológicos posturales que pueden producirle a largo plazo,

lesiones que van a detener su vida deportiva. De forma externa y con un analizador sencillo, pueden solucionarse muchos problemas de esta naturaleza.

En cualquier caso este tipo de observaciones son, sin duda, una forma de análisis de la técnica, aunque no existan defectos de esta clase. Deben ser realizadas por el especialista, puesto que el ojo del profano puede apreciar "algo raro" que incluso llega a interpretarse como positivo, debido a la creatividad del ejecutante, y no a un defecto tónico, o postural, que a largo plazo puede resultar fatal.

Es posible de forma externa, valorar con un criterio temporal la habilidad técnica realizada. ¿Tiene o no la continuidad y la fluidez que es necesaria? ¿Su duración es adecuada a las condiciones de aplicación? ¿Se inició en el momento oportuno, o fue más tarde? Todos estos son, entre otros, factores que podemos observar en cualquier habilidad técnica. En principio no afectan a su ejecución formal, si bien generalmente intervienen como factores cualitativos en el momento de su realización, de los que en muchos casos depende la eficacia del movimiento técnico ejecutado.

También podemos realizar una valoración estética del gesto técnico. Muchos factores pueden ser observados, tantos como criterios personales tengamos del valor estético del movimiento, o de las cosas de la naturaleza. Su amplitud, la simetría, el porte del ejecutante, la expresividad del gesto, y un sinnúmero de factores pueden ser valorados. No tenemos que olvidar que la palabra "técnica" viene del vocablo griego "tekhè" que su significado más próximo es "arte". Desafortunadamente este valor está totalmente marginado en el deporte, y en la concepción técnica actual, excepto en aquellas especialidades en las que ese concepto es valorado como una faceta más de rendimiento.

Más adelante veremos que cada uno de estos factores es generado, y por lo tanto dependiente, de uno o varios factores internos, de los que son su manifestación externa. Podemos concluir este inicial estudio diciendo que los aspectos espacio-temporales constituyentes de la forma externa del movimiento, son consecuencia de una correcta coordinación, y son la manifestación de una intención generadora de movimiento.

-Descripción de aspectos estructurales.



Figura 2

Como plantea Vargas. F cada atleta ajusta la técnica según sus condiciones física, teniendo en cuenta si la atleta en la Lucha libre femenina tiene algún defecto mofofuncional ejecutará el elemento técnico a su forma, creando su propia habilidad técnica y que la ejecución del elemento técnico en situaciones reales del combate de Lucha tiene que ver con los aspectos estructurales de la luchadora, ejemplo la autorregulación de la atleta durante el combate, la capacidad de variar su estilo de lucha en cuanto a la ofensiva y defensiva en busca de variantes para lograr el punto o la victoria, la agresividad que le imprima al atacar, la concentración de la atención esté o no ganando el combate y la tenacidad de mantener el ritmo del combate aunque la contraria tenga más nivel técnico o sea más fuerte.

La pertinencia juega un papel fundamental en el aprendizaje de los elementos técnicos de la Lucha libre femenina, ya que una atleta que no tenga el coeficiente de aprendizaje adecuado para la práctica de la Lucha libre femenina se le hará difícil la ejecución de la técnica en situaciones reales del combate.

El entrenamiento de la técnica.⁵

Se puede identificar, de una forma simplista y poco precisa el concepto de aprendizaje de las habilidades técnicas con el de aprendizaje motor, pero nunca a este, con el entrenamiento de la técnica en el que además intervienen otros elementos que completan el espectro de capacidades necesarias para lograr el máximo rendimiento de las habilidades técnicas durante la práctica deportiva. Decimos que es una identificación simple pues el aprendizaje de habilidades técnicas, exige de aprendizajes que permitan a un ser adaptativo, ajustar su actividad motriz a las circunstancias predominantes en la competición deportiva (Lorenz 69, Higgins 77).

Por tanto, no sólo es necesario adquirir un aprendizaje motor sino también, un aprendizaje perceptivo, y otro decisional, para contemplar todas las necesidades de aprendizaje que requiere una práctica con exigencia de alto rendimiento, como es la práctica deportiva (Arhold 80). Los tres tipos de aprendizaje deben crecer de forma homogénea para poder rendir en el deporte, si bien en cada grupo de deportes con diferencias peculiares en uno u otro sentido. Sirva como ejemplo de estas diferencias, la propuesta de Mandoni (85) para el aprendizaje inicial del baloncesto, en el que deben lograrse los siguientes aprendizajes:

- Aprendizaje de las señales. (Estímulo-respuesta).
- Aprendizaje de la conexión. (estímulo-respuesta, sin encadenamiento).
- Encadenamiento de varios estímulos-respuestas.
- Aprendizaje de conceptos.
- Aprendizaje de reglas.

Como vemos, en ésta propuesta, los aprendizajes de valor perceptivo, y decisional, superan a los aprendizajes de tipo motor, mientras que en otro tipo de deportes puede suceder lo contrario.

De cualquier modo hay que tener presente que para el aprendizaje de técnicas deportivas nuevas, de cualquier especialidad, existen una serie de condicionantes que influyen en el momento del aprendizaje y estos son según Reider (85) los expuestos en la figura 3.

⁵ Seirul-lo Vargas, Francisco .2003. La Técnica y su Entrenamiento. *Apunts Medicina de l'Esport*, 24 (93), 189-199. (1987) entrenamientodeportivo.org. Universidad de Barcelona Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya, Barcelona. Pág.10-16.

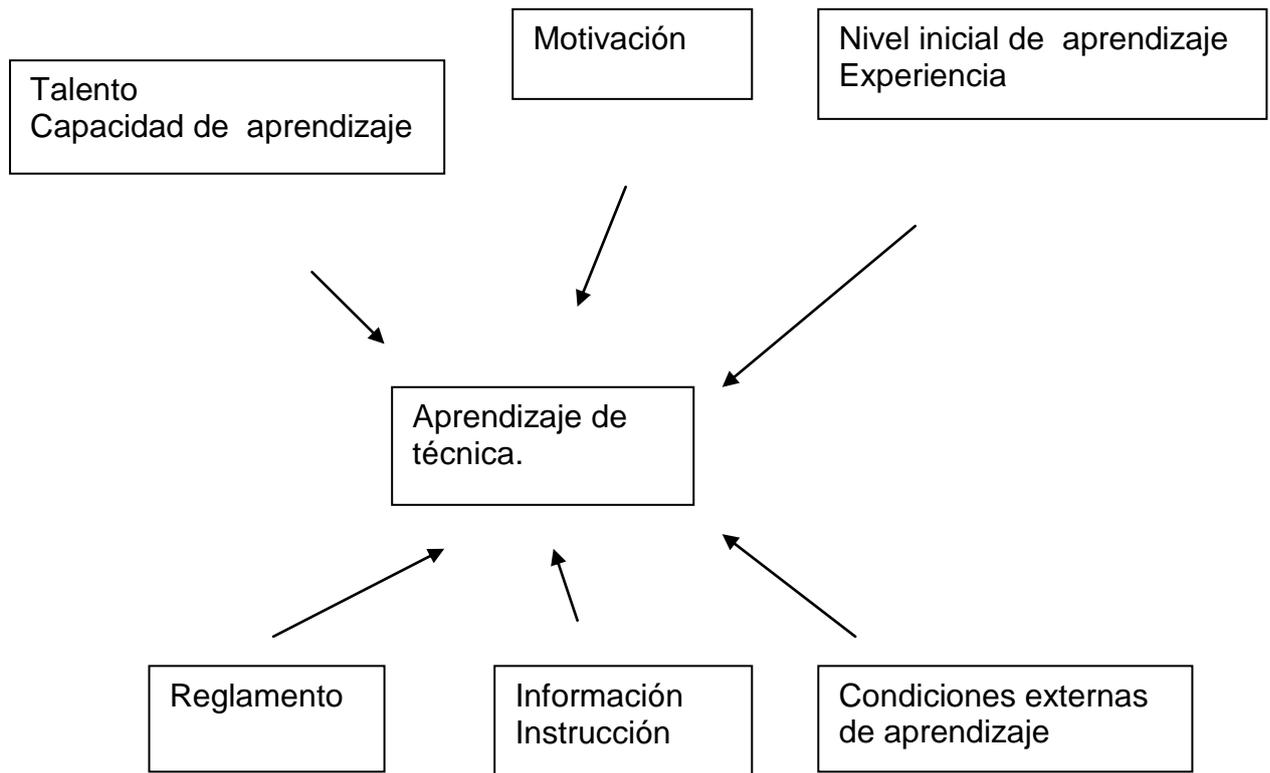


Figura.3

Por su parte, el entrenamiento técnico es un proceso más complejo que afecta a la mejora de todos los factores que participan en la técnica, y que engloba entre ellos al propio aprendizaje motor; así como al resto de componentes expuestos. (Figura 4).

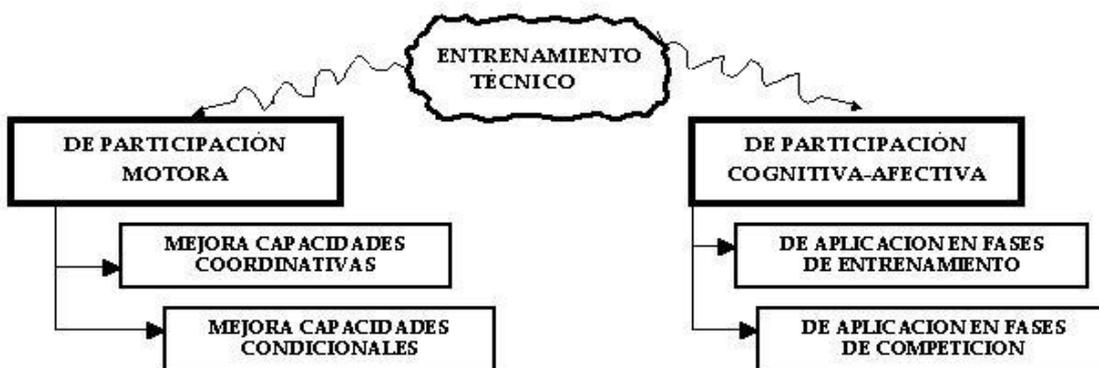


Figura 4

El entrenamiento que se realiza por medio de la práctica corporal, con la ejecución de movimientos es el más significativo en la práctica de entrenamiento. Esta movilización corporal puede encaminarse hacia el perfeccionamiento del propio movimiento, mejorando su ejecución, o bien dirigirse a la adquisición de factores condicionales que mejoren el

rendimiento de ese gesto. Es decir, lograr incrementar el valor de las capacidades coordinativas o de las condicionales del deportista.

Para mejorar las capacidades coordinativas Manno (84) hace la propuesta de objetivos de ejecución motriz en condiciones que hagan participar a todas las capacidades coordinativas y en especial aquellas predominantes en la especialidad concreta. Hace la propuesta que exponemos en la figura 5 de la coordinación del acto motor deseado, como explicación de los distintos procesos que suceden en el ejecutante y que le permiten mejorar sus capacidades coordinativas en tanto en cuanto se cumplan las condiciones expuestas en el modelo.

Una orientación específica de los objetivos y el cumplimiento de un número de ensayos en determinadas condiciones, permiten lograr el aprendizaje de ese específico movimiento, el aprendizaje de una técnica deportiva concreta. A este respecto Matveev (82) indica, "a medida que un movimiento se va haciendo habitual, por un gran incremento en el número de repeticiones, ese ejercicio no influye ya en las capacidades coordinativas" y propone la que llama "renovación sistemática de la experiencia motora" para lograr influir constantemente sobre las capacidades coordinativas. Bajo esta perspectiva el aprendizaje motor es una parcela del entrenamiento de las capacidades coordinativas.

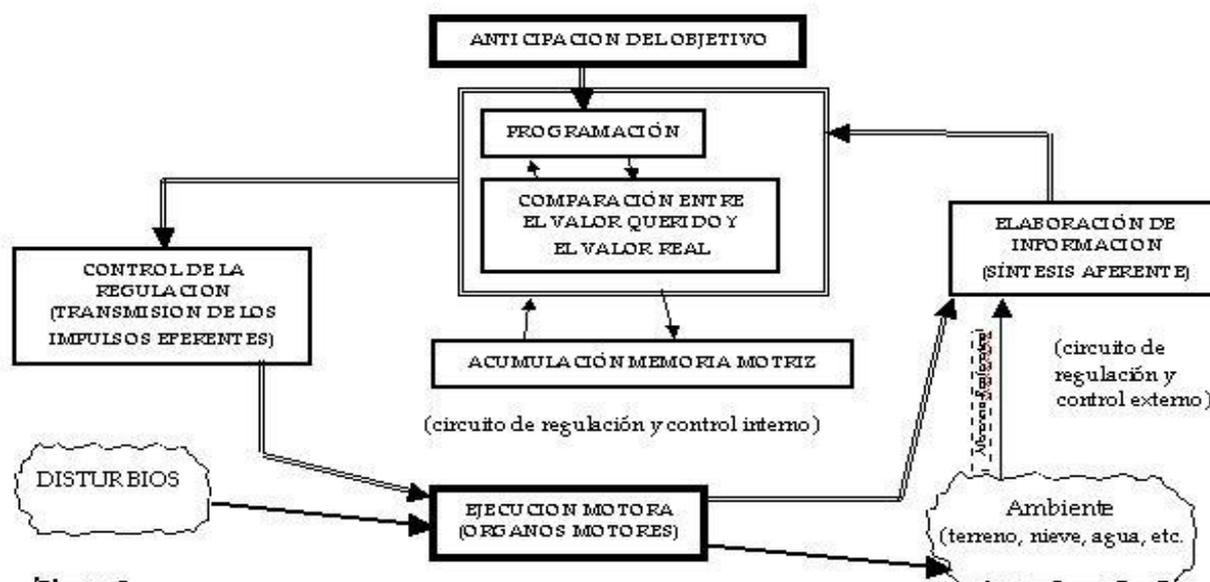


Figura 5

La mejora de las capacidades condicionales es otra faceta del entrenamiento de participación motriz. Se realiza mediante la aplicación de sistemas concretos que mejoren estos factores.

De todos son conocidos multitud de sistemas que mejoran la fuerza, velocidad o resistencia así como de flexibilidad y relajación, por lo que sería prolija su enumeración.

Lo que si queremos hacer notar es la importancia que tiene el que exista una homogeneidad en los niveles de objetivos concernientes a estas dos posibilidades de participación motora, que proporciona un equilibrio en el comportamiento técnico y una posibilidad continua de progreso a lo largo de toda la vida deportiva de los deportistas.⁴

El entrenamiento técnico que se realiza con participación cognitiva-afectiva es comúnmente desestimado, suponiéndose que por la simple participación de estos valores en cualquier práctica corporal ya se realiza su entrenamiento. Realmente no es así y Durán (85) sistematiza las operaciones que son necesarias para la planificación de una respuesta motriz donde se pone en evidencia la necesidad de mejora en esta clase de capacidades, en las que no es necesaria la participación motriz para su entrenamiento. ⁴

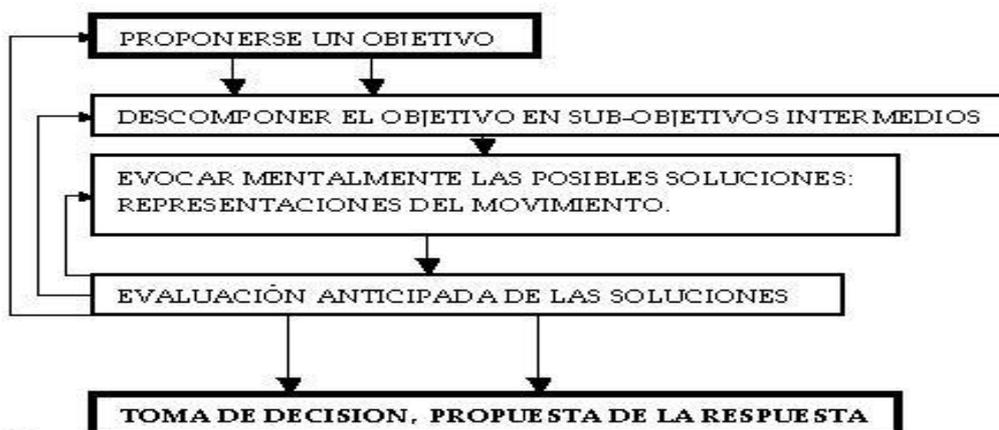


Figura 6

Luego de estas "prácticas mentales" se realiza la ejecución motriz, en condiciones más o menos semejantes a las propuestas diseñadas en la planificación precedente. Una vez ejecutado el movimiento, es necesario evaluarlo, donde toman de nuevo valor las capacidades cognitivo-afectivas para poder realizar las operaciones siguientes, propuestas por Durán y representadas en la figura.

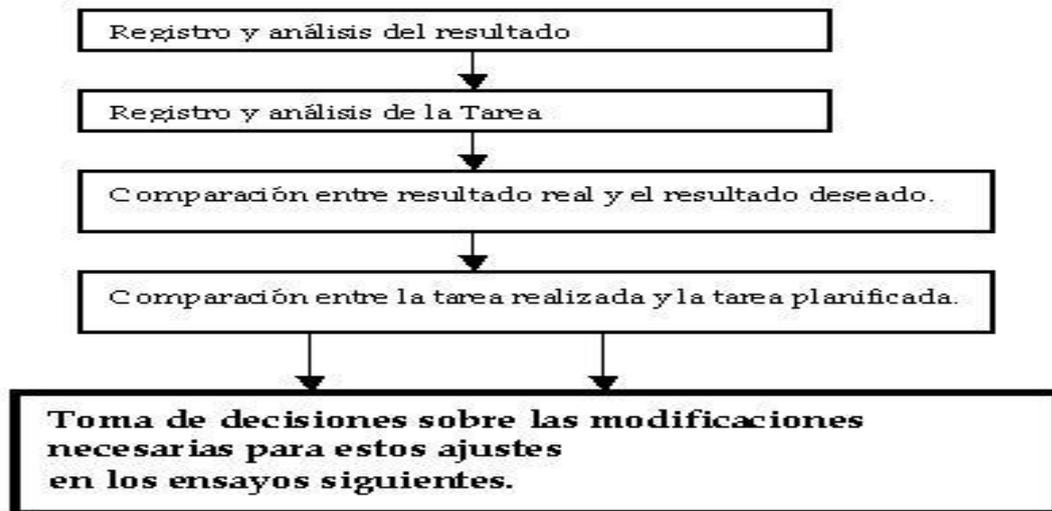


Figura 7

En este tipo de operaciones mentales se pone de manifiesto que, tanto durante los entrenamientos como en el transcurso de las competiciones, la participación de las capacidades cognitivas permiten una ejecución técnica ajustada a las intencionalidades con las que el deportista se enfrenta a la actividad, y si en la planificación hay mayor participación cognitiva, en el análisis de la respuesta hay tanto valores cognitivos como afectivos.⁴

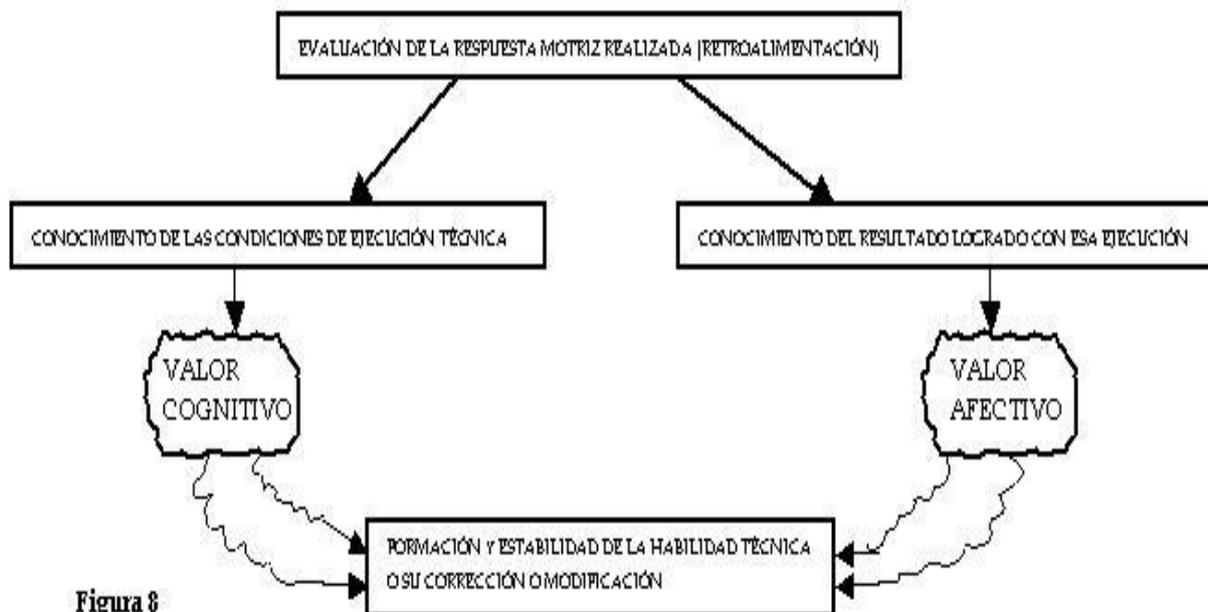


Figura 8

Las posibilidades de entrenamiento técnico sin actividad motriz las ha propuesto Volpert (1976) y permite mejorar cierto número de capacidades cognitivas. Las podemos ver en la

figura 9 donde se representan estos sistemas de entrenamiento; mediante ellos Reider (85) propone los siguientes objetivos cognitivos que podemos proponer para su práctica.⁴

- Mejorar la capacidad de representación del movimiento.
- Mejorar los procesos de anticipación.
- Percepción consciente de cada tipo de información (táctil, kinestésica, visual, acústica).
- Mejorar las capacidades de observación.
- Mejora de la capacidad de comparar el valor previsto con el real.
- Planos motores con puntos focales de atención.
- Mejora de la capacidad de concentración

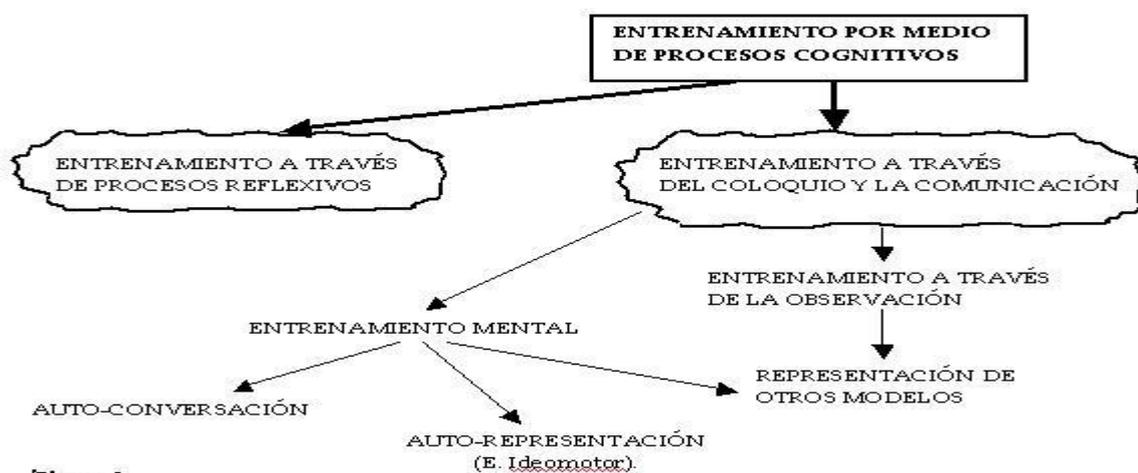


Figura 9

El logro de estos objetivos permite desarrollar formas más específicas de entrenamiento para evitar errores de ejecución que parten de la comprensión (cognición) que el deportista tenga de su realización técnica. En esta línea está el entrenamiento propuesto por Pöhlmann (1977) sobre la base del denominado "Principio de aclaración o discriminación" por el cual se realizan ensayos con artefactos de distintos pesos, para que por diferenciación kinestésica, se resuelvan determinados problemas, de ejecución, fundamentalmente en la aplicación de fuerzas.

También da la posibilidad del "fallo" propuesta por Korenberg (1980) para reconocer el origen real de errores en la ejecución de habilidades técnicas. De la misma forma, según proponen Meinel y Schnabel (1977), los procesos cognitivos logran la estabilidad del deportista respecto a la realización motriz de la técnica para alcanzar su alto rendimiento en cualquier circunstancia. Lo que denominan como "constancia del movimiento". Los procesos cognitivos también tienen una alta participación en la eliminación de la denominada "barrera de velocidad" ó "bloqueo de velocidad" descritos por Osolin 80 y Hollmann-Hettinger 1980. Así como otras aplicaciones tanto en la esfera competitiva, como de aplicación en las fases de entrenamiento de la habilidad técnica.

Por lo tanto, en el proceso de entrenamiento de la técnica se deben utilizar tanto formas de participación motora, como de participación cognitivo-afectiva, lo que complica su aplicación y lo alarga durante prácticamente toda la vida deportiva de los sujetos. Será necesario utilizar diferentes formas según sea lo que el deportista necesita mejorar de su técnica, pues cada una de estas opciones de entrenamiento, son más o menos eficaces para el logro de unos u otros objetivos técnicos, que deben obtenerse en el transcurso de las distintas etapas de la formación de la habilidad técnica.

Es cierto que el dominio de los elementos técnico en la Lucha libre femenina es determinante el aprendizaje de la atleta. Donde hay que desarrollar el aprendizaje perceptivo y decisional como expresaba Vargas. F en su investigación del entrenamiento técnico para contemplar todas las necesidades del aprendizaje que requiere una práctica con exigencia.

Al igual que en el baloncesto se debe desarrollar en las atletas de Lucha libre femenina el aprendizaje de las señales para lograr la comunicación entre el entrenador y la atleta durante el combate, aprendizaje de la conexión para que la atleta interprete lo que el entrenador desde la esquina le dice que hacer en el combate y ejecute la acción en el momento correcto, aprendizaje de concepto para saber que acción técnica el entrenador le está diciendo que haga, aprendizaje del reglamento para que el atleta pueda trazar su propia estrategia antes y durante del combate.

Esto se logra por un gran número de repeticiones de los elementos técnicos en el entrenamiento donde no influye directamente sobre las capacidades coordinativas para proponer a la llamada renovación sistemática de la experiencia motora y después influir constantemente sobre las capacidades coordinativas durante la ejecución del elemento

técnico. En el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos en la Lucha libre femenina es importante realizar las prácticas mentales, ejemplo la representación del elemento técnico estudiado, ya que si la atleta de forma imaginaria logra realizar correctamente la técnica en su mente, será capaz de ejecutar el elemento técnico en el colchón de Lucha con menos errores técnicos.

1.2. Fundamentos epistemológicos del campo de acción.

Capacidades coordinativas o perceptivas motrices.

- Permiten organizar y regular el movimiento.
- Se interrelacionan con las habilidades motrices, tanto básicas como deportivas, y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas.

1. CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BÁSICAS.

- a) regulación del movimiento
- b) adaptación y cambios motrices

2. CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES.

- a) orientación
- b) anticipación
- c) diferenciación
- d) acoplamiento
- e) equilibrio
- f) reacción
- g) ritmo

3.- CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS.

- a) aprendizaje motor
- b) agilidad

EQUILIBRIO.

Es la función mediante la cual el cuerpo o parte del mismo se mantiene constantemente en una posición correcta, gracias a una serie de reflejos condicionados con los que se modifica el tono muscular, con el fin de oponerse a cualquier inclinación que amenace la estabilidad.

Lawther, define el equilibrio como: “el ajuste del control del cuerpo a la fuerza de gravedad”.

VARIANTES DEL EQUILIBRIO.

1. **Equilibrio estático o postural:** corresponde a la capacidad de mantener una postura sin movimiento.
2. **Equilibrio dinámico o reequilibrio:** es el que entra en juego cuando al existir desplazamiento, se debe de ir cambiando de postura manteniendo, en cada una de ellas, una situación transitoria de equilibrio.
3. **Reequilibrio:** capacidad de corregir la postura frente a una intervención externa que la varíe o modifique.
4. **Equilibraciones:** capacidad de mantener en equilibrio con o sobre diferentes partes de nuestro cuerpo, objetos extraños a él.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL EQUILIBRIO:

- **La base de sustentación:** a mayor base de sustentación, mayor capacidad para mantener el equilibrio.
- **La altura del centro de gravedad con relación a la base de sustentación:** a menor separación vertical entre el centro de gravedad y la base de sustentación, mayor capacidad de mantener el equilibrio.
- **La postura global y las acciones segmentarias:** que al influir sobre el centro de gravedad, afectarán la capacidad de equilibrio.
- **Las fuerzas externas al sujeto:** que según su intensidad, dirección y punto de aplicación, pueden influir sobre el equilibrio, mejorándolo (realizar una vertical de brazos con apoyo de la pared) o perjudicándolo (recibir empujes al cruzar una viga de equilibrio).

SISTEMAS QUE CONTROLAN EL EQUILIBRIO:

1. **Sistema Kinestésico:** consiste en una serie de terminaciones nerviosas distribuidas por todo el aparato locomotor que informan constantemente sobre el estado de los huesos, músculos, tendones y articulaciones.
2. **Sistema macular:** situado en el oído medio e interno, envía información constante sobre los movimientos de la cabeza, su posición en relación al cuerpo y las aceleraciones y cambios direccionales de nuestro cuerpo.
3. **La visión:** que nos relaciona con el exterior, proporcionándonos información sobre distancia y disposición de nuestro cuerpo.

AGILIDAD

Capacidad de solucionar lo más rápido y racionalmente posible una tarea motriz, deportiva o de otra esfera de la vida social.

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS PARA PERFECCIONAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS:

1. Introducción de una posición inicial inusual.
2. Realización del ejercicio por el lado no habitual.
3. Cambio en la forma de realizar la acción.
4. Cambio de la velocidad o ritmo de los movimientos.
5. Introducción de más movimientos en la acción.
6. Combinaciones inusitadas de movimientos.
7. Modificar el límite espacial donde se realiza la actividad.⁶

La lucha deportiva es un deporte complejo. La dinámica de los combates exige una gran preparación técnica y táctica. Estos aspectos no pueden ser llevados a la práctica con éxito, si no se es capaz de actuar con una gran coordinación de movimientos, donde se unan aspectos como la anticipación, el equilibrio, la adaptación a las situaciones cambiantes y rápida respuesta motora. La habilidad es condición para el aprendizaje técnico y táctico.⁷

6

file:///G:/Curso%20Nacional/contenido/libros/entrenamiento%20del%20luchador/Coordinativas/Capacidades%20Coordinativas%20o%20Perceptivas%20Motrices.htm

Sobre este aspecto González Catalá y Cañedo Carreras, expresan “Llamamos habilidad a la capacidad del deportista que le permite reaccionar rápido y de manera precisa ante situaciones muchas veces variadas e inesperadas. El luchador que sea diestro, está en condiciones de aprender y perfeccionar la técnica de la lucha y de realizar sus acciones económicamente. Por regla general manifiesta una gran disposición para pasar de una acción a otra, salir con facilidad de situaciones peligrosas y actuar con decisión, habilidad y seguridad”. Según Pérez (2001), “Las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.”⁷

Jacob (1990, apud Pérez, 2001), señale tres funciones básicas a las capacidades coordinativas. 1) Condicionantes de la vida en general; 2) Condicionantes del aprendizaje motor y 3) Condicionantes del rendimiento deportivo. De ahí la importancia de su evaluación y su relación con las dos últimas funciones señaladas: aprendizaje motor y rendimiento deportivo.

El desarrollo de la capacidad coordinativa de los luchadores, sea uno de los aspectos imprescindible en su plan de preparación. Por ello resulta importante establecer una correlación entre las cualidades coordinativas con los componentes técnico y táctico de la preparación de los Atletas de lucha.

Contradicción

Estrecha relación de las cualidades coordinativas y la preparación técnica y táctica (componente instrumental motor), y la imposibilidad de medir correctamente estas cualidades y el establecimiento de correlatos entre ellas.

Las habilidades motrices deportivas, se forman sobre la base de capacidades coordinativas, que a su vez está relacionadas con la experiencia motriz y se automatizan mediante la repetición.

⁷ Paneque Rosales Fredy Rafael. Agosto de 2011. La medición de las cualidades coordinativas y su correlación con el aprendizaje técnico y táctico en la Lucha estilo libre escolar. E F Deportes. com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, No 159.

- **Diferenciación:** Cuando un atleta percibe un movimiento, aprecia el tiempo, el espacio y las tensiones musculares para su ejecución en conjunto y cuando pase a la fase de ejercitación debe saber diferenciar las partes esenciales y la respuesta motriz que tiene que dar. En esta capacidad la participación de la conciencia y la actividad desempeña un papel fundamental.
- **Acoplamiento:** Tiene como base, tanto las combinaciones motrices sucesivas como las simultáneas. Se define como las condiciones de rendimiento de una persona para combinar en una estructura unificada de acciones, varias formas independientes. Su dificultad estriba en el tiempo de adaptación y de aprendizaje para asimilar por primera vez las combinaciones correspondientes.

Según Rudik toda actividad consta de acciones aisladas y las acciones están formadas por diferentes operaciones. Si el hombre no domina las operaciones de trabajo que caracterizan el tipo dado de actividad, no puede realizarlas con éxito. Existen dos fases de dominio de las operaciones laborales, las habilidades y los hábitos. 9

Rudik denomina habilidad a la acción cuya base es la aplicación práctica de los conocimientos recibidos y que conduce al éxito en un tipo de actividad determinado (con frecuencia en los trabajos metodológicos se entiende por habilidad la forma superior de dominio por parte de los trabajadores de las operaciones y los hábitos, es decir, la maestría, el virtuosismo).

En las habilidades algunas operaciones pueden no ser totalmente perfectas, pueden ser demasiado prolongadas, durante la realización de la acción se cometen algunos errores, requieren correcciones, pueden contener movimientos superfluos, requerir esfuerzos excesivos, provocar un agotamiento innecesario, etc. De esta manera Rudik plantea que pueden diferenciarse las habilidades mayores y las menores. De este modo, por ejemplo, un alumno sabe como resolver los problemas según una regla dada, pero lo hace con lentitud y gasta demasiada energía para el trabajo mental, finalmente resolverá el problema, aunque durante la solución cometerá algún error que él mismo advertirá y corregirá.

Con relación al hábito Rudik plantea que es la acción que por medio de la repetición es llevada a un grado tal de perfección, que dicha acción se realiza de manera correcta, con rapidez y económicamente (fácilmente), con un alto resultado cuantitativo y cualitativo.

En posición a los hábitos, las habilidades motoras, son tan sólo la forma inicial, y aún en gran medida imperfecta, de dominio de una acción correcta. Es característico de las habilidades motoras que la acción requerida logra el fin trazado, aunque el alumno en este caso actúa, por ejemplo, con dificultad, lentamente, sin una coordinación precisa de los movimientos, comete errores y los corrige. En la fase de las habilidades iniciales el estudiante todavía no domina la estructura rigurosa, técnicamente correcta de los movimientos (algo que es obligatorio para los hábitos motores), él puede realizar la acción dada de diferentes modos. Sólo de forma gradual, durante largos entrenamientos, aprende a realizar esa acción en forma técnicamente correcta y su habilidad se convierte en hábito.⁸

Coincido con criterios de los autores Fredy Rafael Paneque y Rudik, ya que al contribuir en estas capacidades coordinativas a través de ejercicios especiales para la lucha en la Lucha libre femenina, optimiza el proceso aprendizaje de los elementos técnicos con derribe, por lo que, en forma de reflejo condicionado son capaces de ejecutar los elementos técnicos con derribe en el combate, logrando cumplir el objetivo de cada atleta.

Métodos que se utilizan en el proceso de aprendizaje de los diferentes elementos técnico con derribe.

Explicativo demostrativo.

Global fragmentario global.

Sintético global.

Repetición estándar

Método de juego

A través de estos métodos mencionados se logra que las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años aprendan a ejecutar los derribes en el entrenamiento, evidenciándose sus conocimientos al realizar las evaluaciones ejecutándose las técnicas al menos con 2 errores fundamentales, demostrando tener noción de las técnica. Al iniciar el combate, surge la contradicción que no se ejecuta o se realiza muy poco los derribes a pesar de su importancia.

Si además de estos métodos se realizara los ejercicios especiales para la lucha sistemáticamente en los entrenamientos se lograría que las atletas ejecuten los derribes en el

⁸ Hernández Cañizares Marta. 2008. La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. ISCF Manuel Fajardo. Editorial de Deportes, Ciudad Deportiva, Vía Blanca y Boyeros, Cerro, Ciudad de La Habana, Cuba. Pág.34-36.

combate. Es decir solamente utilizando la metodología actual que está en el programa de preparación del deportista no se logrará que las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años ejecuten los derribes en el combate.

1.3. Características psicopedagógica en la Lucha libre femenina 9-10 años.

Psicopedagogía de la enseñanza de la Lucha.

El objeto de la Psicología pedagógica es el estudio de las regularidades psicológicas del proceso de enseñanza-aprendizaje y de la educación. La unidad de la psicología y de las edades se explica por el objeto común de estudio: el niño, el adolescente y el joven. Antón S. Makarenko, en su concepción científica psicológica sobre el desarrollo de la personalidad, lo resolvía en aguda polémica con la manera de tratar biogenética y socio genéticamente, las relaciones de la personalidad y el colectivo.

Las obras del eminente pedagogo ruso contienen un amplio programa de estudio de las fuerzas motrices del desarrollo de los factores predominantes de la personalidad humana, donde confiere el papel capital a la educación de las necesidades del colectivo. El rasgo más valioso de Makarenko como psicólogo es haber superado la contemplación pasiva de la investigación psicológica de la personalidad. El educador debe llegar a conocer al educando, no en el proceso de un estudio indiferente, sino trabajando en conjunto y colaborando activamente con él. Debe ver al educando no como objeto de estudio, sino como objeto de educación.

L.S. Vygotsky, a través de su teoría histórico – cultural, trata del proceso de enseñanza aprendizaje como un sistema diferenciado, para ello formula la zona de desarrollo próximo, la cual tanto desde la historia como de la cultura enfatiza en distinguir el estadio actual del objeto y del sujeto, de manera que se pueda trabajar sobre las brechas por el compartimiento de valores, actitudes y conocimientos. Tratar el proceso de formación de la personalidad del niño primero desde la colectividad para luego formar las funciones psíquicas de la personalidad individual. El proceso de formación de la personalidad se manifiesta en que la personalidad pasa a ser lo que es a través de lo que representa para los otros.⁹

⁹ Peña, Hernández, Miguel Ángel. 2008. SEMINARIO NACIONAL DE LUCHA FEMENINA. CARACTERÍSTICAS PSICOPEDAGÓGICAS DE LA ENSEÑANZA DE LA LUCHA FEMENINA EN EDADES DE 11 – 12 AÑOS. CENDECOMB. PP6.

Enfrentar la enseñanza de la Lucha libre en niñas, lleva implícito el conocimiento profundo de una serie de regularidades propias de la etapa del desarrollo teniendo en cuenta las características de estas edades.

Característica de la categoría 9-10 años.

La categoría 9-10 años incluye a los atletas de tercer grado que tienen de 7-8 años de edad y cuarto grado tienen de 8-9 años de edad, existiendo la posibilidad del niño que esté en quinto grado, pero como empezó un año adelantado está acorde con la categoría 9-10 años.

En cuanto al crecimiento y desarrollo físico del niño podemos señalar que se aprecia en estas edades aumento en estatura y peso, generalmente mayor en los varones. Las proporciones del cuerpo en estos escolares son más armónica con respecto a la relación entre la longitud de brazos, piernas y tronco. Este desarrollo físico permite al niño mayor resistencia, agilidad y rapidez.

Es importante destacar que como en estas edades la osificación de los huesecillos de la mano aún no han concluido, deben cuidarse la extensión de los materiales que el niño ha de escribir, no exigirle más de lo que puede, pues lo fundamental es lograr la calidad en lo que escribe. También favorece el desarrollo de la mano las actividades de dibujo, trabajo manual y ejercicios físicos.

Investigaciones realizadas en nuestro país han mostrado que en las condiciones actuales los niños de tercer grado, aunque no únicamente ellos, al solucionar problemas, no realizan un análisis adecuado de la situación presentada. Se ha visto que una vez planteada la tarea ellos comienzan a ejecutarla sin haberse detenido lo suficiente a esclarecer las condiciones y los medios de realización. Con una enseñanza apropiada que tome en cuenta la solución del problema, sino también la orientación hacia el propio proceso de solución, se va eliminando esta tendencia a la ejecución.

Se debe atender a la correcta y sistemática realización de las clases de Educación Física y al aprovechamiento del tiempo destinado a otras actividades para incluir en ellas juegos, sobre todo de movimiento, que han sido preferidos por los alumnos.

Estos juegos implican, además, que los participantes deban responder a las diferentes reglas que posibilite que estos se desarrollen correctamente(juego tradicionales) lo cual se

expresa en el cumplimiento de estas reglas y en la adopción de responsabilidades que el juego exige, esta actividad propiciará el desarrollo de todos los aspectos de la personalidad (intelectual, volitivo, afectivo-motivacional).¹⁰

*Cuarto grado.

Las influencias educativas que actúan sobre él, la familia, comunidad, medios de difusión y fundamentalmente las actividades docentes han contribuido a las formaciones de nociones elementales acerca a la variedad de cambios y transformaciones que ocurren en los hechos y fenómenos de la vida natural y social.

En esta edad se necesitan jugar, no solo para satisfacer necesidades de movimientos, sino también las cognoscitivas y muy especialmente las de comunicación. El juego compensa el cumplimiento responsable y a veces un tanto agotador que pueden plantear otros tipos de actividades docentes.

Hasta este momento del desarrollo, los conocimientos de los escolares están muy ligados a los objetivos y fenómenos concretos, por tanto, es necesario que el maestro, conociendo estas características incluya en el desarrollo de sus clases actividades que gradualmente exijan al escolar un determinado nivel de abstracción, lo que constituye una premisa importante para el desarrollo de su pensamiento.¹¹

El complejo proceso de desarrollo y adquisición de conocimientos, hábitos, habilidades, capacidades, y convicciones no se producen de forma espontánea, sino que responde a una planificación y sistematización del aprendizaje mediante una práctica reiterada de las acciones y bajo la dirección de personas capacitadas para ello.

La actividad humana en cualquiera de sus esferas no puede concebirse como algo separado, único, sino por el contrario, todas las acciones que componen la actividad están estrechamente vinculadas y por lo tanto, constituyen un sistema, se disponen de acuerdo con un orden preestablecido y se estructuran conforme a un plan determinado.¹²

¹⁰ Colectivos de autores. 2001. Orientaciones Metodológicas de Educación Física Primer Ciclo. Editorial deporte. PP45

¹¹ Colectivos de autores. 2001. Orientaciones Metodológicas de Educación Física Primer Ciclo. Editorial deporte. PP72

¹² Arbellá, Ochoa, Rafael. 2009. Perfil de exigencias técnicas del kumité en el Karate- Do para los atletas escolares 12-13 AÑOS. Pp7-

Lo planteado por Rafael en el 2009 da una visión de la organización y dirección del proceso de aprendizaje, permitiendo corroborar la teoría de dirigir el aprendizaje de los elementos técnicos con derribe a través de ejercicios especiales ya que una vez desarrollado las capacidades coordinativas o perceptivas motrices facilita el aprendizaje de las técnicas.

Plantea Pupo "...que la actividad es un modo de exigencia, cambio, transformaciones y desarrollo de la realidad social que deviene de la relación sujeto-objeto y está determinada por leyes objetivas, y una estructura general, que se puede ver de forma práctica, mental y espiritual, que todos están adecuadas a fines y se dirige hacia un objetivo, que cumplen determinadas funciones: Valoración de actividad práctica y valoración de actividad mental (espiritual)..."¹³

Autores como Núñez define al deporte como "... una actividad especial del hombre, pues el deporte se convierte en una actividad práctica, por sus exigencias y complejidades..." y a su vez, la actividad deportiva, específicamente, como "... la actitud generalizada del sujeto, practicante de un deporte; mediada por objetos que lo distinguen, que orientan su conducta de manera consciente hacia la consecución de los objetivos, fines y metas trazadas, con vistas a satisfacer las necesidades surgidas de la propia actividad deportiva y que sólo a través de ella pueden ser objetivizadas por el sujeto..."

Con la sistematización de los ejercicios especiales para la lucha en la actividad deportiva la atleta se familiarizara con los elementos técnicos a estudiar, permitiendo ejecutar el derribe en el combate como un reflejo condicionado.

1.4. ¿Por qué alternativa metodológica?¹⁴

Primero nos aproximaremos a los conceptos abordados sobre metodología:

El diccionario filosófico nos explica que una metodología es "el conjunto de procedimientos de investigación aplicables en alguna ciencia". (139)

¹³ Arbellá, Ochoa, Rafael. 2009. Perfil de exigencias técnicas del kumité en el Karate- Do para los atletas escolares 12-13 AÑOS. Pág. 8.

¹⁴ Estrada Infante Lionel. 2011. Alternativa metodológica para la enseñanza técnica del fútbol en niños principiantes. BAYAMO. Pág.42.

En el diccionario Enciclopédico Ilustrado se dice que una metodología es “la ciencia del método. Conjunto de reglas que deben seguirse en el estudio de un arte o ciencia” (140)

Addine F. e Ignacio Sálamo consideran en el libro Didáctica: Teoría y Práctica. Que la Alternativa tiene como características fundamentales: la flexibilidad, la dinámica la sistematicidad, entre otras.

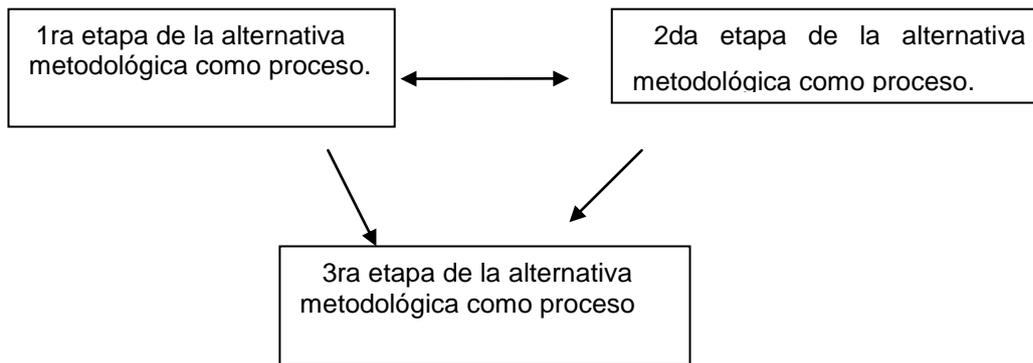
Para la Dra. Nerelys de Armas. La metodología se asocia al sistema de acciones que deben realizarse para lograr un fin. Recomienda además, elaborar la metodología con la siguiente estructura:

- Objetivo general.
- Fundamentación.
- Aparato conceptual que sustenta la Metodología.
- Etapas que componen la alternativa metodológica como proceso.
- Procedimientos que corresponden a cada etapa.
- Representación gráfica de la alternativa.
- Evaluación.
- Recomendaciones para su instrumentación.

El autor hace referencia en su investigación, que una metodología es, al cómo hacer algo, al establecimiento de vías, métodos y procedimientos para lograr un fin, en ella se tienen en cuenta los contenidos para lograr un objetivo determinado.

Se propone como solución por primera vez y puede utilizarse, sistemáticamente en situaciones análogas que se dan con frecuencia en la práctica, por tanto expresa un cierto grado de generalidad. Dentro de las vías que se pueden utilizar para la construcción de una metodología alternativa se encuentra aquella que parte del análisis de situaciones teóricas, sea, del análisis de que metodologías alternativas se han utilizado para resolver determinados problemas a partir de una búsqueda bibliográfica, seleccionado aquella que por analogía con el problema a resolver pueda ser más útil o factible.

A partir de esta selección se lleva a la práctica para dar solución al problema encontrado y sobre esa base perfeccionar la metodología alternativa asumida. Se puede entonces determinar así una propuesta definitiva que resuelva el problema encontrado. Lo anterior se puede ver en el esquema siguiente.



Concluyen los investigadores que la elaboración de una metodología alternativa puede recorrer, diferentes caminos, es innegable, que la alternativa que aquí se ofrece no es la única que se puede utilizar, y que otras pueden surgir como necesidad de la propia práctica. Sin embargo, las que se recogen han sido utilizadas por los investigadores por lo general con buenos resultados por lo que su sistematización podría contribuir a allanar el camino de los que se ocupan de estos problemas.

Basándonos en el orden que propone la Dra. Nerelys de Armas y el planteamiento de Addine F. e Ignacio Sálamo consideran en el libro Didáctica sobre lo que se puede considerar una alternativa metodológica, unido a la respuesta a la interrogante planteada por Akudovich, S.A. de “¿Por qué alternativa? Al responder. “Si bien no existen antecedentes con iguales propósitos en nuestro contexto, no consideramos esta propuesta como única y acabada, por el contrario, tiene el carácter de alternativa, porque es susceptible de enriquecimiento y adecuaciones”.

Una alternativa puede ser considerada una metodología pero se diferencia de ella, porque se contraponen a otras posibles soluciones anteriores del problema analizado, teniendo este un carácter específico.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA Y RESULTADOS ALCANZADOS.

En el presente capítulo se exponen los criterios teóricos - metodológicos y operativos que hemos tomado en consideración para el estudio del proceso de enseñanza aprendizaje de los diferentes elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina, teniendo en cuenta de los métodos de entrenamientos abordados en el programa del deportista en la Lucha olímpica. Los principales fundamentos considerados para la confección del conjunto de ejercicios especiales para la lucha, orientado a potenciar la preparación de los sujetos investigados, los métodos y técnicas para demostrar su importancia.

Dimensiones e indicadores en la valoración del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina categoría 9- 10 años.

En la provincia la mayoría de los profesores que trabajan en la Lucha libre femenina son Licenciados en Cultura Física, no todos continuaron superándose metodológicamente.

- En los cursos nacionales de Lucha realizados en el municipio de Holguín.
- En las preparación metodológica realizada en los municipios.

Existe deficiencia en las preparaciones metodológicas que se realizan en algunos municipios, dirigiendo los objetivos al cumplimiento de los documentos que exige la dirección del INDER municipal y del combinado deportivo, que el profesor debe tener en su área de trabajo organizado en su carpeta. No se realizan preparación metodológica en la práctica, encima del colchón de Lucha para limar los errores técnicos y metodológicos que tiene el profesor.

La comunicación entre el profesor y las alumnas en ocasiones no son las correctas, ya que se cometen agresiones y acciones violentas hacia las atletas, donde dificulta la retención de matrícula y el aprendizaje de las atletas.

Con las observaciones realizadas a los entrenamientos en diferentes áreas deportivas de la provincia de Holguín, se detectó que las atletas tienen dificultad en el cumplimiento de los objetivos estudiados:

- Problema en la postura.
- Problema en los desplazamientos.
- No dominan todos los agarres simples y complejos.

2.1. Metodología

Durante la investigación se tuvo en cuenta los métodos teóricos y empíricos, en un paradigma mixto.

Métodos y técnicas de investigación:

Del nivel teórico:

Análisis y Síntesis: para conocer el estado de la teoría y dar fundamento a la investigación.

Inducción – Deducción: se utiliza para interpretar el aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la muestra seleccionada, además permitirá realizar generalidades, establecer líneas conceptuales con el posible enriquecimiento en el orden teórico y metodológico de los datos, de la teoría existente, las características y relaciones fundamentales del objeto de estudio, en la cual se señalan dificultades y establecer conclusiones.

Del nivel empírico:

La encuesta: se utiliza para obtener de forma sistemática y ordenada evidencias de dicho problema científico con una serie de preguntas donde las atletas de forma anónima e independiente respondan dichas preguntas, para tener una idea de sus criterios acerca de la realización de las sesiones de entrenamientos.

Entrevista: posibilita la obtención de información directa de los profesores de la muestra escogida de dicha población, donde se tiene en cuenta sus respuestas ligadas a la mímica, lenguaje, estado de ánimo y motivación para comprobar el desarrollo y evolución del problema de investigación.

Observación: permite analizar las acciones de las atletas, utilizándose la observación directa en los entrenamientos de la matrícula de la provincia de Holguín a través de una guía y en las pruebas pedagógicas realizadas en los eventos provinciales, y de forma indirecta a través de los recorridos realizado por los profesores de la EIDE y la realización de un protocolo, para recopilar información en cuanto a la ejecución de los derribes durante la competencia provincial y sus principales deficiencias.

Análisis de documentos: permitió analizar el contenido de los programas del deportista de los últimos años y los documentos oficiales, indicado por la comisión nacional de Lucha olímpica de Cuba. Para seleccionar las indicaciones metodológicas del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnico de la categoría 9-10 años

Indirectos o no interactivo: posibilitó la recopilación de datos en los documentos de entrenamientos, así como los test realizados los análisis de los topes de control y el programa del deportista para la Lucha femenina se toma citas en libros o Tesis para obtener conocimientos teóricos del objeto.

Métodos estadísticos – matemáticos:

Para procesar la información que aportan los distintos instrumentos aplicados, se utilizó el cálculo porcentual, representaciones gráficas, tablas para el procesamiento de los resultados obtenidos de la investigación práctica.

2.2. Población, muestra y metodología.

Para la investigación la muestra seleccionada fue, las atletas de Lucha libre femenina de 9-10 años de la provincia de Holguín. La población está integrada por 50 atletas de la categoría 9 – 10 años de la provincia de Holguín, se escogen 35 atletas como muestra de forma intencional, la matrícula de 7 municipios de la provincia de Holguín, debido a su masividad en cuanto a practicantes de este deporte, las deficiencias detectadas en la prueba pedagógica realizada en el campeonato provincial categoría 9-10 años en enero del 2013.

La población está representada por el sexo femenino utilizando variables discretas para validar el problema científico y como técnicas o procedimientos estadísticos la moda y la media, ya que a partir de un rango (x) permite demostrar las principales deficiencias en la ejecución de los derribes en las atletas de Lucha libre femenina, de 9-10 años de la provincia de Holguín. La escala de medición es Ordinal. Los datos se recopilaron de una población normal, utilizándose para el análisis y procesamiento el SPSS 11.5 para Windows.

Para obtener un resultado coherente se utilizaron métodos teóricos, empíricos, y estadísticos.

El trabajo comenzó a desarrollarse en la segunda quincena del 2013 hasta la segunda quincena del mes de abril del 2014 y consta de dos etapas.

En la primera se diagnosticó, mediante la aplicación de la encuesta y entrevista, para conocer las necesidades, carencia en el aprendizaje, de la ejecución de los derribes, así como otros datos necesarios para la confección de la propuesta de los ejercicios, y en la segunda etapa se le informa a los profesores de la provincia de Holguín el efecto de la realización sistemáticamente en los entrenamientos los ejercicios especiales para la lucha aportado en esta investigación.

2.3 Pruebas aplicadas a la muestra de investigación en el evento provincial en Holguín 2013.

En los derribes. Realizado por tarjeta según el número escogido por cada equipo en el sorteo.

1. Derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás.
2. Derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco.
3. Derribe con halón, agarre de brazo y tronco.

Deficiencias detectadas a la muestra de investigación.

Mayarí. Problemas en el derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco, donde no halan el cuello hacia abajo en el derribe. En el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás se presentó deficiencia en el desplazamiento ya que se desplazan apoyando la rodilla.

Calixto García. En el derribe con halón, agarre de brazo y tronco no se hala el brazo diagonal. En el derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco se arrodillan para ejecutar la sumersión.

Banes. En el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás, dificultad en el desplazamiento ya que se arrodillan para desplazarse. En el derribe con sumersión agarre de cuello y tronco, no se hala cuello hacia abajo al realizar la penetración en la sumersión

Holguín. En el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás, se desplazan apoyando la rodilla. En el derribe con halón, agarre de brazo y tronco, se presentó dificultad en la coordinación al agarrar el brazo.

Baguano. En el derribe con sumersión con agarre de cuello y tronco, no se levantó el codo para realizar la penetración en la sumersión, existiendo problema en la coordinación en su entrada.

Gibara. Dificultad en el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás, en la postura para realizar el agarre, no colocan el hombro en el trapecio de la contraria para controlar la distancia.

Cacocún. Dificultad en el derribe con halón, agarre de brazo y tronco, en la coordinación en el agarre del brazo para ejecutar el derribe. En derribe con sumersión con agarre cuello y tronco, al realizar la sentada caen de espalda.

Municipio	P. técnica	P. competitivo	Lugar
Moa	2.5	5	2
Ságua	2	6	1
Fran País	2	4	3
Banes	1	2	5
Gibara	1	1	6
Calixto García	0.5	0.8	7
Mayarí	2	3	4
Holguín	0.5	0.5	10
Baguano	0.5	0.7	8
Cacocún	0.5	0.6	9
Antilla	0.5	0.4	11

(Datos del autor.) Tabla.1

En la tabla 1, se refleja el resultado por municipio de la provincia de Holguín, del evento provincial curso 2012 - 2013 de Lucha libre femenina categoría 9-10años desarrollado en la EIDE Pedro Días Cuello de la provincia de Holguín. Por el resultado alcanzado por municipio se escoge la muestra de investigación y la masividad que tiene el municipio en la Lucha libre femenina, teniendo en cuenta las deficiencias detectadas en las pruebas técnicas realizada en el evento evidenciada en

la tabla con una puntuación por municipio y el desempeño de las atletas en el combate que determinaron el resultado de su equipo.

		MUNICIPI	P.COMPET	P.TÉCNIC	LUGAR
N	Valid	11	11	11	11
	Missing	0	0	0	0
Mean			2.1727	1.1818	6.0000
Std. Error of Mean			.60948	.23619	1.00000
Range			5.60	2.00	10.00
Minimum			.40	.50	1.00
Maximum			6.00	2.50	11.00
Percentiles	10		.4200	.5000	1.2000
	20		.5000	.5000	2.4000
	25		.5000	.5000	3.0000
	30		.6200	.5000	3.6000
	40		.7800	.5000	4.8000
	50		1.0000	1.0000	6.0000
	60		2.2000	1.2000	7.2000
	70		3.4000	2.0000	8.4000
	75		4.0000	2.0000	9.0000
	80		4.6000	2.0000	9.6000
90		5.8000	2.4000	10.8000	

(Datos del autor.) Tabla.2

En la tabla. 2, se refleja el análisis de la competencia provincial curso 2012 – 2013 de Lucha libre femenina categoría 9-10 años de la provincia de Holguín. Donde se interpreta que el equipo que está en un rango por encima de 5.60 en la prueba competitiva está muy bien. Los equipos que tienen en la prueba técnica una puntuación de 2 puntos están bien y los que están por encima de esa puntuación muy bien. Los equipos que están próximo al percentil 10 en la prueba técnica y competitiva ocuparon los cuatros últimos lugares de la competencia, no así los equipos que están cercanos a los percentiles 70 y 90 en las pruebas técnicas y competitiva se ubicaron entre los cuatros primeros lugares en la competencia.

En esta competencia el nivel de la Lucha libre femenina fue pobre debido a que las atletas eran nueva ingreso, en el desarrollo de las capacidades coordinativas era deficiente para el dominio de los elementos técnicos de esta categoría. Al incluir en el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe la alternativa metodológica mencionada

en esta investigación se logrará que las atletas logren asimilar los derribes con más facilidad y lo ejecuten en el combate como un reflejo condicionado.

Resultado en el evento provincial 2014, después de instrumentar en la práctica la alternativa metodológica en la categoría 9-10 años.

Municipios	P. técnica	P. competitivo	Total	Lugar
Holguín	7	29	36	1
Calixto García	6	0	6	10
Cacocún	6	2.5	8.5	8
Gibara	6	3	9	7
Baguano	6.5	4	10.5	6
Banes	6	5	11	5
Mayarí	8.5	14	22.5	3
Fran País	7	6	13	4
Ságua	8	0	8	9
Moa	6.5	18	24.5	2

(Datos del autor)

Pruebas técnica en el grupo de los derribes.

1. Derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás.
2. Derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco.
3. Derribe con halón, agarre de brazo y tronco.

Deficiencias detectadas en el evento provincial, de la muestra de investigación, al realizar las pruebas técnicas.

- En el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase a tras. Se detectó dificultad en el pase atrás, donde se desplazan por el lado contrario del agarre y apoyan las rodillas.
- En el derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco. Al ejecutar la sentada para derribar la contraria, realizaban un semi arqueado donde la compañera le cae encima.

- En el derribe con halón, agarre de brazo y tronco. Se presentó problema en la coordinación en el agarre del brazo.

Analizando el resultado de esta competencia, se mejoró en el dominio de los derribes, ejecutándose los elementos técnicos con derribes con menos deficiencias, en el combate las atletas se apoyaron más en los derribes para dirigir la ofensiva. La mayoría de los municipios que se trabajo con la alternativa metodológica para la enseñanza de los derribes mejoraron el lugar en el medallero a nivel provincial, principalmente el municipio de Holguín, de 7 atletas que puntuaron se logró 5 primeros lugares, un segundo y un tercer lugar alcanzando el primer lugar por equipo a nivel provincial. (Ejemplo)

Municipio	2013	2014
• Holguín	10	1
Calixto García	7	10
• Cacocún	9	8
Gibara	6	7
• Baguano	8	6
• Banes	5	5
• Mayarí	4	3
Fran País	3	4
Ságua	1	9
Moa	2	2

(Datos del autor)

Para la elaboración y la aplicación de la alternativa metodológica para la enseñanza dirigimos nuestro trabajo en:

1. Aplicar una entrevista a los entrenadores de la base que trabajan con la Lucha libre femenina, para conocer el nivel de aprendizaje de las atletas 9-10 años de la provincia de Holguín.
2. Aplicar una encuesta a la muestra de la investigación, para conocer sus conocimientos sobre los elementos técnicos con derribe y su preferencia de ejecución en el combate.

Entrevista a los profesores. (Ver anexo.1)

Con el análisis de estas entrevistas realizadas a los profesores que trabajan con la Lucha libre femenina, se evidencia la dificultad del aprendizaje de las atletas para dominar la ejecución de los derribes en clase y principalmente en el combate, donde existe deficiencias en la ejecución de los derribes obstaculizando la efectividad en la acción ofensiva, lo mencionado nos obliga a buscar una alternativa metodológica que optimice el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe.

Donde mencionan como principales deficiencias en la ejecución de los derribes:

1. No se realiza el halón diagonal en el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo.
2. En el derribe con sumersión, se tiran hacia atrás o se arrodillan corriendo el riesgo de quedarse pegado en el combate, no halan el cuello hacia abajo para realizar la sumersión.
3. Hay problema en la coordinación para ejecutar los derribes, en los agarres hay mala ejecución y se suelta en la ejecución del derribe durante el combate.
4. Hay problemas en los desplazamientos, principalmente en el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo, donde se desplazan apoyando las rodillas y al pasar atrás no se arrodillan.

Los profesores plantean que se hace más difícil el aprendizaje a las niñas, que a los varones, por lo que en el combate es difícil que las atletas ejecuten los derribes debido a:

- La ejecución de los derribe en el combate depende del trabajo táctico realizado en clase.
- No saben elegir el elemento correcto durante el combate para conducirlo y así evitar que les anoten puntos.
- Hay dificultad en el control de los agarres en la ejecución de los derribes en el combate.

Encuesta a las atletas. (Ver anexo.4)

Analizando la encuesta, que se le aplica a la muestra de investigación, se evidencia en los resultados, que varias de las atletas que componen la muestra de investigación son nuevos ingresos debido a la característica del sexo femenino para la retención de matrícula en este deporte de Lucha libre femenina.

Se refleja poco dominio teórico en cuanto los conceptos de los derribes, esto podría ser el motivo por el cual muchas de ellas no les gustan ejecutar los derribes en el combate.

La mayoría están consientes que es importante ejecutar los derribes en el combate pero no saben explicar bien el ¿por qué? Otras no saben que el dominio y ejecución del derribe en el combate es importante.

Se plantean en gran parte de la muestra de investigación que no les gustan ejecutar los derribes en el combate, prefieren entrar a las piernas o ganar el punto con una proyección con volteo.

Análisis a la observación a las clases de Lucha libre femenina. (Ver anexo.2)

Con las observaciones realizadas en varias áreas deportivas de la provincia de Holguín, se evidencia que con los métodos utilizados se logra que las atletas realicen los elementos técnicos con derribe en el entrenamiento, donde surge la contradicción en el combate, ya que las atletas no ejecutan los derribes debido a que no tienen las habilidades necesarias para ejecutar los derribes durante el combate. Los profesores no detienen el combate en el tope de estudio para corregir los errores fundamentales de la ejecución de la técnica y la defensa correspondiente a un elemento técnico que la contraria halla ejecutado, ni se hace alusión a la táctica que se debe realizar en esa situación del combate para ejecutar una acción ofensiva. No detienen el entrenamiento

para corregir los errores fundamentales de la ejecución de la técnica, realizados por la mayoría.

En la enseñanza de los derribe se utilizó los métodos global fragmentario global, sintético global, repetición estándar, pero no se utiliza la imitación de la ejecución de los derribes, ya que este método permite a la atleta realizar una representación de la técnica y desarrolla la memoria de la atleta. En el combate las técnicas que más se ejecutaron, la proyección con volteo con agarre de cabeza y brazo, empujón con agarre a las piernas, donde se evidencio en la mayoría de las atletas que no se ejecutaba los derribes. Las acciones tácticas fueron pocas debido al pobre dominio de la técnica y el poco tiempo de práctica del deporte, donde no se ha desarrollado el pensamiento táctico.

Resultados de la guía de observación en la competencia provincial año 2013. (Ver anexo.3)

OBSERV: los 3 observadores.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	33.3	33.3	33.3
2	1	33.3	33.3	66.7
3	1	33.3	33.3	100.0
Total	3	100.0	100.0	

(Datos del autor.) Tabla.1

En esta tabla se refleja el orden de los observadores para responder las preguntas en cada indicador de la guía de observación, y la cantidad de observadores que participaron.

C.P.F. Cantidad de participantes en la competencia en el sexo femenino.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	1	33.3	33.3	33.3
	30	1	33.3	33.3	66.7
	40	1	33.3	33.3	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

(Datos del autor). Tabla. 2

En esta tabla se refleja que el observador número 1, vio en la competencia 27 atletas. El observador número 2, vio 30 atletas y el observador número 3, vio 40.

C.A...EDC. Cantidad de atletas que ejecutaron el derribe durante el combate.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	33.3	33.3	33.3
	16	1	33.3	33.3	66.7
	3	1	33.3	33.3	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

(Datos del Autor). Tabla. 3

En esta tabla se refleja que el observador número 1, plantea que de 27 atletas, 12 ejecutaron por lo menos un derribe, reflejando un 44.4%. El observador número 2, plantea que de 30 atletas 16 ejecutaron un derribe durante el combate, reflejando un 53%. El observador número 3, dice que de 40 atletas solo 3 ejecutaron un derribe durante el combate, reflejando un 7.5%. Los tres observadores no coinciden con la cantidad de participantes en la competencia ni con la cantidad de atletas que fueron capaces de ejecutar un derribe durante el combate.

Donde si se refleja como un dato común en los tres observadores es que teniendo en cuenta al total de participante mencionado por cada uno, menos del 54 % fueron capaces de ejecutar un derribe durante el combate a pesar de la importancia que tiene la ejecución de este elemento técnico en el combate para cualquier categoría y en especial esta, por ser la etapa de iniciación donde las atletas están desarrollando las habilidades y hábitos para la lucha.

P.DE.EJ. a) Principales deficiencias en su ejecución.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.2	1	33.3	33.3	33.3
	3.4	1	33.3	33.3	66.7
	5	1	33.3	33.3	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

(Datos del autor). Tabla. 4

1. Problema en la distancia.
2. Deficiencia en la continuidad del movimiento desde la posición de pie con una ejecución con derribe dándole continuidad al movimiento en 4 punto con una vira.
3. No introducen la cabeza para ejecutar el derribe con sumersión con agarre de cuello y tronco.
4. No halan el brazo diagonal para ejecutar el derribe con halón, agarre de brazo y tronco.
5. En la búsqueda del agarre del derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás. Al derribar con el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás se trasladaban por el lado que no tenían el control del brazo, desplazándose en 4 punto apoyando la rodilla y no con la punta de los pies, donde el peso del cuerpo no cae encima de la oponente para controlarlo en posición parter.

- En esta tabla se refleja que el observador número 1, menciona las deficiencias cometidas durante el combate como son: problema en la distancia, deficiencia en la continuidad del movimiento desde la posición de pie con una ejecución con derribe dándole continuidad al movimiento en 4 punto con una vira.
- El observador número 2, plantea que se comenten errores en la ejecución de los elementos técnicos con derribe durante el combate como son: no introducen la cabeza para ejecutar el derribe con sumersión con agarre de cuello y tronco. No halan el brazo diagonal para ejecutar el derribe con halón, agarre de brazo y tronco
- El observador número 3 dice que se cometieron errores tales como: en la búsqueda del agarre del derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás. Al derribar con el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás se trasladaban por el lado que no tenían el control del brazo, desplazándose en 4 punto apoyando la rodilla y no con la punta de los pies, donde el peso del cuerpo no cae encima de la oponente para controlarlo en posición parter.

C.DERR.E. b). ¿Cuáles fueron los derribes que ejecutaron?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.2	1	33.3	33.3	33.3
	1.2.3	1	33.3	33.3	66.7
	1.3	1	33.3	33.3	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

(Datos del autor). Tabla.5

1. Derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás.
 2. Derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco.
 3. Derribe con halón, agarre de brazo y tronco.
- En esta tabla se refleja que el observador número 1, vio ejecutar durante el combate el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás, y el derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco.

- El observador número 2, vio ejecutar durante el combate el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás, el derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco, y el derribe con halón, agarre de brazo y tronco.
- El observador número 3, vio ejecutar durante el combate el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás, y el derribe con halón, agarre de brazo y tronco.

Se evidencia que el derribe que más se ejecutó, fue el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás.

C.A.EF.E. ¿Cuántos atletas tuvieron efectividad en su ejecución?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	33.3	33.3	33.3
	12	1	33.3	33.3	66.7
	1	1	33.3	33.3	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

(Datos del autor). Tabla. 6

En esta tabla se refleja que el observador número 1, plantea que de 12 atletas que ejecutaron un derribe durante el combate, 9 tuvieron efectividad en la ejecución, manifestando un 75% de efectividad. El observador número 2, plantea que de 16 atletas que ejecutaron un derribe durante el combate, 12 ejecutaron los derribes con efectividad, manifestando un 75% de efectividad. El observador número 3, dice que de 3 atletas que ejecutaron un derribe durante el combate, solo 1 tuvo efectividad en la ejecución, manifestando un 33.3 % de efectividad. Es decir, que a pesar de la poca ejecución de los derribes durante la competencia, la mayoría de las atletas fueron capaces de tener efectividad en la ejecución de los elementos técnicos con derribe, teniendo en cuenta el total de las atletas que fueron capaces de ejecutar un derribe durante el combate, demostrando la importancia que tiene la ejecución de este elemento técnico en la lucha para lograr la victoria.

CTÁCT.DE. ¿Cuáles fueron las acciones tácticas que realizaron para llegar al derribe?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	33.3	33.3	33.3
2.3	1	33.3	33.3	66.7
4	1	33.3	33.3	100.0
Total	3	100.0	100.0	

(Datos del autor). Tabla. 7

1. Desde la posición media de Lucha, agarrar los brazos de la oponente y moverlas hacia los lados y atrás para llegar al derribe.
 2. Halan por diferentes partes del cuerpo para ejecutar el derribe.
 3. Se trabajó en la zona de pasividad para realizar el derribe.
 4. Se defendió la pierna, controlando a la oponente con agarre de cabeza y brazo echando las piernas atrás, derribando y pasando atrás.
- En esta tabla se refleja que el observador número 1, vio ejecutar durante el combate la acción táctica, desde la posición media de Lucha, agarrar los brazos de la oponente y moverlas hacia los lados y atrás para llegar al derribe.
 - El observador número 2, vio ejecutar durante el combate las acciones tácticas para llegar a los derribes como: halan por diferentes partes del cuerpo para ejecutar el derribe. Se trabajó en la zona de pasividad para realizar el derribe.
 - El observador número 3, vio que se defendió la pierna, para controlar a la oponente con agarre de cabeza y brazo echando las piernas atrás, derribando y pasando atrás.

CAT.TÁCT. ¿Cuántos atletas fueron capaces de realizar una acción táctica para llegar al derribe?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	33.3	33.3	33.3
	5	1	33.3	33.3	66.7
	3	1	33.3	33.3	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

(Datos del autor). Tabla. 8

En esta tabla se refleja que el observador número 1, plantea que de 12 atletas que ejecutaron los derribes durante el combate, 9 realizaron una acción táctica para llegar al derribe, teniendo los 9 efectividad en la ejecución, manifestando un 75%. El observador número 2, plantea que de 16 atletas que ejecutaron los derribes en el combate, 5 realizaron una acción táctica para llegar al derribe, manifestando un 31.25%. El observador número 3, dice que de 3 atletas que ejecutaron los derribes durante el combate, los 3 realizaron una acción táctica para llegar al derribe, donde solo 1 tuvo efectividad en la ejecución, manifestando un 100 %.

E.M.E.DE. ¿En qué momento del combate se ejecutaron los derribes?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	66.7	66.7	66.7
	2	1	33.3	33.3	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

(Datos del autor). Tabla. 9

1. 2do periodo.
2. Durante todo el combate.

En esta tabla se refleja, de que 2 de los observadores coinciden que los derribes llegaron a ejecutarse en el segundo periodo. Uno plantea que se ejecutaron durante todo el combate.

Observando los datos recogidos de la guía de observación en al competencia, hubo diferencia en los criterio de los tres observadores, donde no vieron la misma cantidad de participantes en el evento provincial, pero si hay semejanza en sus criterio de la poca utilización de los derribe en correspondencia de la cantidad de atletas que vieron luchando.

2.4. Resultados obtenidos en el taller de socialización

Para corroborar la pertinencia de la estrategia metodológica para el aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina 9-10 años de la provincia de Holguín, se llevó a cabo un taller de socialización. Este taller se desarrolló en el curso escolar 2013-2014 y tuvo como escenario la Facultad de Cultura Física de la ciudad de Holguín.

En esta actividad participaron 11 especialistas del deporte de Lucha olímpica, de ellos 1 Máster en Deportes de Combate, director del Centro de Estudio de los Deportes de Combate nacional. Dos glorias del deporte en Cuba, uno de ellos es el comisionado provincial de Lucha olímpica en la provincia de Holguín y 7 profesores de Lucha de los municipios de Holguín.

En el taller de socialización, el autor de la investigación expuso a los presentes la alternativa metodológica a emplear para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina 9-10 años en la provincia de Holguín. Para que estos emitieran sus consideraciones.

A continuación se mencionará, los ejercicios especiales para la lucha, que el investigador a utilizado en los entrenamientos con las atletas de Lucha libre femenina categoría 9-10 años.

1. Lucha por el desequilibrio en la Lucha libre femenina.
2. Lucha por agarre en la Lucha libre femenina.
3. Lucha desde la posición de Lucha agarrando ambos brazos, para tocar el pie de la contraria.
4. Tope con tarea con el sexo contrario a través de juego.

Los criterios de pertinencia empleados se relacionaron con:

1. Asequibilidad de la alternativa metodológica para el aprendizaje en esta categoría.
2. Posibilidad de la puesta en práctica, en las diferentes etapas de la preparación de las atletas.
3. Adecuado desarrollo del proceso de aprendizaje en los derribes.
4. Posibilidades que ofrece la alternativa metodológica para alcanzar el objetivo propuesto.

La presentación por parte de la autor de la tesis, permitió que los participantes en el taller de socialización emitieran las siguientes consideraciones, en correspondencia con los siguientes criterios:

- La alternativa metodológica es asequible para el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe, ya que se depende de esto, porque en esta categoría no hay definiciones de elementos técnicos con proyecciones, lo que más se realiza en esta categoría son los derribes mediante el desequilibrio.
- Tiene posibilidad de realizar la práctica de la alternativa metodológica durante todo el curso.
- Hay un adecuado desarrollo en el proceso de enseñanza aprendizaje, cumpliendo con el principio filosófico de lo simple a lo complejo.
- La alternativa metodológica tiene posibilidad de lograr el objetivo propuesto de forma más exacta.

Como sugerencia plantean de apoyarse en la preparación de láminas y de videos, ya que por la vista se adquiere un 80 por ciento de la información para aprender.

2.5 Elaboración de la alternativa metodológica.

Coincidiendo con el orden propuesto por la Dra. Nerelys de Armas.

1. Objetivo general.

Aplicar la alternativa metodológica para optimizar el proceso de aprendizaje de los diferentes elementos técnicos con derribe en la lucha libre femenina y su ejecución en el combate.

2. Fundamentación.

Desde que se aprobó, por la comisión nacional de Lucha olímpica de Cuba, la práctica de la Lucha en el sexo femenino en las áreas deportivas y centros de alto rendimientos en el territorio cubano, los profesores utilizaban en los test pedagógicos la misma normativa para ambos sexos, saliendo a relucir un programa de enseñanza del deportista en la Lucha para el curso 2013-2014. Se insertó parámetros de evaluación de la preparación técnica y física para el sexo femenino, teniendo en cuenta la categoría y la edad de la alumna.

Se han realizado entrevistas, y encuestas a profesores y atletas, para conocer sus opiniones y criterios sobre el proceso de enseñanza aprendizaje respectivamente, sus gustos para ejecutar en el combate estas técnicas, y la importancia que estas tienen para lograr un punto o realizar un contra – ataque, resaltan los profesores la dificultad en el aprendizaje en edades tempranas en este grupo de técnica.

En los análisis de las competencias realizadas en el municipio y provincia, ha relucido las deficiencias en la ejecución de los derribes en el combate, en ocasiones no se realizan perdiendo la oportunidad de ganar punto o realizar una combinación.

Por lo tanto confeccionamos una alternativa metodológica que permita potenciar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en las atletas de Lucha libre femenina 9-10 años, permitiendo crear habilidades a través de estos ejercicios especiales para la lucha que con la sistematización de estos se logra crear hábitos motores que le permitirán a las atletas a utilizar el derribe correcto según la situación del combate, como un reflejo condicionado.

3. Aparato conceptual que sustenta la Metodología.

La metodología de la enseñanza de la técnica en la Lucha olímpica en el mundo goza de una buena base de formación natural, debido al desarrollo cultural de este deporte desde la antigua olimpiada celebrada en Grecia.

La metodología de la enseñanza de la Lucha olímpica en Cuba ha sabido sobre ponerse a las dificultades y obstáculos que frenan el desarrollo del deporte, desde el duro bloqueo que nos afecta en todas las direcciones hasta la pobre tradición que tenemos en la Lucha libre femenina ya que el pueblo sea adaptado ha ver la práctica de la Lucha olímpica en el sexo

masculino por lo que los prejuicios que estamos enfrentando en nuestro deporte frena la masividad en el sexo femenino, aunque el primer mundial de Lucha libre femenino se celebró en 1980, en Cuba se aprobó la práctica de este deporte en el sexo femenino en el curso 2011- 2012

Durante el proceso de la investigación basado en los fundamentos teóricos y prácticos para el proceso de enseñanza aprendizaje en las atletas de Lucha libre femenina, debido a lo ante plantado utilizaremos palabras conceptuales que permitan entender nuestro trabajo.

Acciones iniciales a la técnica. Agarres simple, agarre complejo, halones por los brazos, por la cabeza, desplazamientos desde la postura de Lucha a diferentes direcciones. Lo mencionado son acciones que le permitirá a las atletas a ejecutar un derribe como un reflejo condicionado.

Habilidades técnicas. Es la disertación de la atleta cuando tiene la capacidad de empleo racional y consciente para ejecutar los derribe con una compañera en el entrenamiento o durante el combate.

- **Combinaciones.** No son más que los recursos aprendidos, la iniciación de una acción técnica terminando la acción con otro elemento técnico ordenados de forma consecutiva para lograr el punto o la pegada.

- **Fintas.** Movimientos de tronco y brazo, movimientos piernas para engañar a la contraria.

- **Capacidades de coordinación psicomotriz.** Son los movimientos específicos de la Lucha para el desarrollo de las capacidades de coordinativas que permite a la atleta realizar un elemento técnico a la ofensiva o defensiva con fluidez.

4. Etapas que componen la alternativa metodológica como proceso.

1ra etapa.

Exploración. Consiste en enseñar la postura de Lucha y los desplazamientos a diferentes direcciones, individualmente, y luego con una compañera agarrándola por ambos brazos desde la postura de Lucha.

2da etapa.

Experimentación. Se trata de la ejecución de los diferentes ejercicios especiales para la lucha, realizando halones para desequilibrar, agarres para controlar un segmento del cuerpo o varios segmentos, fintas para tocar las extremidades inferiores para crear las habilidades para combinar los derribes con las proyecciones a las piernas.

3ra etapa

Iniciación. La enseñanza de los ejercicios especiales para la Lucha, está dirigida a realizar la actividad con cambio de contrario. Incrementación de la intensidad y volumen de trabajo según el nivel técnico alcanzado. Con el sexo opuesto, teniendo menor peso, donde el ejercicio se realizará con tarea.

Para la utilización de las etapas adaptadas a un año se dividieron en tres períodos

Período I

Adaptación

Cuarta semana de entrenamiento. (1 semana)

Período II

Formación de los patrones motores

Quinta semana de entrenamiento. (2 semanas)

Periodo III

Desarrollo de habilidades motrices

Desde la sexta semana hasta fin de curso

Procedimientos de la 1ra etapa

Enseñanza de realizar los desplazamientos a diferentes direcciones desde la postura de Lucha, agarrando ambos brazos de la compañera.

Enseñanza del desequilibrio por los brazos, por la cabeza, por las piernas, agarradas por los brazos realizando los desplazamientos.

Enseñanza de agarrar a la contraria a través de lucha.

Enseñanza de tocar los pies de la contraria a través de lucha sin soltar el agarre de un brazo.

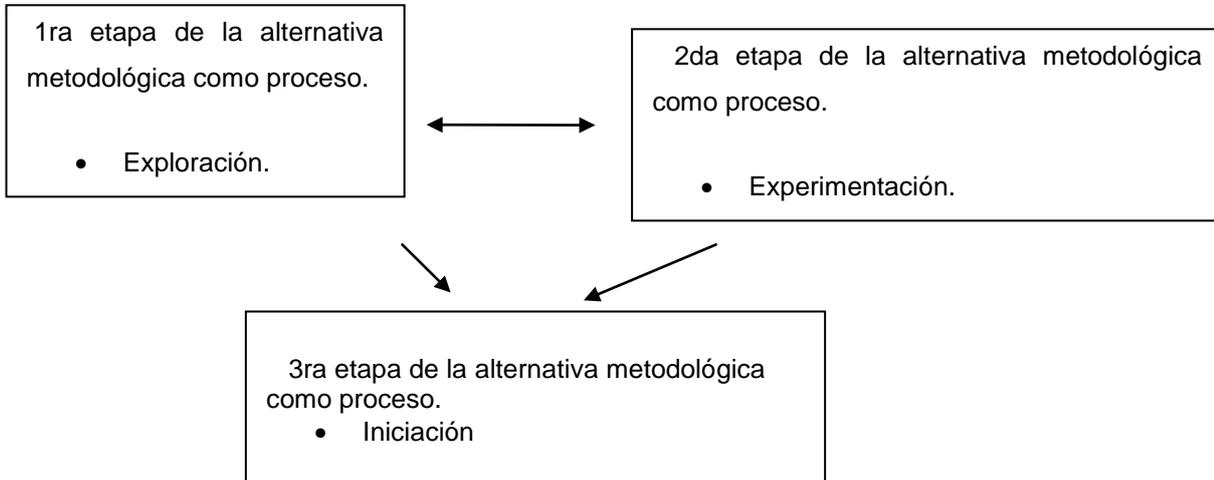
Procedimientos de la 2da etapa.

Realizar la lucha por desequilibrio, manteniendo una postura correcta y un desplazamiento fluido. La lucha por agarre y la lucha por tocarle los pie a la contraria realizar variantes para lograr el objetivo.

Procedimientos de la 3ra etapa.

Ejecución de la lucha por el desequilibrio, lucha por agarre, lucha por tocar el pie de la contraria, tope con tareas con el sexo contrario de menor peso. Incremento paulatinamente de la intensidad y volumen del trabajo a las atletas que sean capaces de realizar el ejercicio con fluidez y agilidad en los entrenamientos.

Representación gráfica de la alternativa.



Evaluación.

1ra etapa. Exploración. Esta etapa se evalúa con el vencimiento de los contenidos para esta etapa, y el progreso técnico de cada una de las atletas, así como los resultados obtenidos en los topes de control.

2da etapa - Experimentación

La etapa se evalúa con la adquisición de los contenidos de la etapa, y en los resultados obtenidos en los topes de control.

3ra etapa - Iniciación

La etapa se evalúa con el aprendizaje de los contenidos de la etapa, los resultados obtenidos en los topes de control, la adaptación de las atletas a las nuevas exigencias de la planificación del ejercicio realizado, y los resultados obtenidos en las competencias municipales y provincial.

Recomendaciones para su instrumentación.

Es importante que el profesor realice los ejercicios sistemáticamente por etapa en la parte inicial de la clase, donde permitirá un desarrollo en el nivel técnico a las atletas, permitiendo emplear los elementos técnicos con derribe en el combate como un reflejo condicionado. Al realizar los topes con tareas con el sexo contrario debe tener en cuenta que el varón no ejecute ninguna proyección y que este pese menos que la atleta.

Tener en cuenta el nivel técnico y físico de las atletas alcanzado durante los entrenamientos, individualmente, para planificar los ejercicios, según las características individuales de cada atleta. Aplicar los ejercicios en sus tres variantes introductorias, permitirá que su enseñanza no sea monótona ni aburrida. Recordar que la alternativa metodológica no es rígida, es flexible y susceptible de enriquecimiento y adecuaciones, póngale también su ingrediente.

Ejecución de los ejercicios que componen la alternativa metodológica.

Se propone sistematizar en las sesiones de entrenamiento a través de ejercicios especiales para la lucha, en pareja, y en ocasiones realizar atención diferenciada apoyándose del sexo contrario, utilizando ejercicios con tareas, ya que esto le permite buscar variantes para llegar al derribe, por la condición que le propone la situación, ganando la atleta confianza y seguridad al ejecutar la técnica, así se acostumbra a emplearse a fondo y explotar todas sus capacidades como luchadora.

Tradicionalmente se utiliza el método sintético global, global fragmentario global y repetición estándar para la enseñanza de los derribes, y al realizar las evaluaciones las atletas realizan las técnicas con poco errores, donde surge la contradicción al iniciar el combate, que no se ejecuta o se realiza muy poco los derribes a pesar de su importancia. Además de estos métodos, al sistematizar en los entrenamientos los ejercicios a mencionar se lograría que las atletas ejecuten los derribes en el combate.

Ejercicios especiales para la lucha.

1. Lucha por el desequilibrio en la Lucha libre femenina.

Objetivo. Lograr que las atletas se acostumbren a desequilibrar a la oponente en el combate.

Ejecución. Desde la postura media o baja de la Lucha, realizar desplazamientos agarrando los brazos de la compañera y realizar halones, por el cuello, las piernas. Desequilibrar a apoyándose de las piernas, calzando la pierna de la contraria o enganchándola

Indicaciones metodológicas. Se debe partir desde la posición de Lucha, media o baja. Mantener el agarre de los 2 brazos de la compañera para realizar una acción que permita desequilibrarla. No se debe realizar proyecciones, ni luchar en posición parter. Al lograr el desequilibrio regresar a la posición inicial.

Relación con habilidades competitivas. Postura de la Lucha libre femenina, la ejecución de los agarres simples y complejos, los diferentes desplazamientos, la distancia, acciones de ataques con derribes y empujones.

2. Lucha por agarre en la Lucha libre femenina.

Objetivo. Lograr que las atletas se adapten a agarrar un segmento del cuerpo en el combate.

Ejecución. Desde la postura media o baja de la Lucha, realizar desplazamientos agarrando los brazos de la compañera y realizar agarre simple o complejos dirigidos al tronco, extremidades superiores, inferiores o el cuello, a través de desplazamientos.

Indicaciones metodológicas Durante la ejecución del ejercicio, no se puede realizar proyecciones, ni luchar exposición parter. Luego de tener un agarre hay que soltar a la compañera volviendo a la posición inicial.

Relación con habilidades competitivas. Postura de la Lucha libre femenina, la ejecución de los agarres simples y complejos, los diferentes desplazamientos, la distancia.

3. Lucha por tocarle los pies a la contraria.

Objetivo. Lograr que las atletas se acostumbren a atacar a las piernas, defender la pierna y a la vez contra atacar.

Ejecución. Desde la postura media o baja de la Lucha, realizar desplazamientos agarrando los brazos de la compañera para tocarle los pies.

Indicaciones metodológicas. Durante la ejecución del ejercicio, hay que mantener el agarre de un brazo de la compañera para tocar el pie. No se puede proyectar.

Relación con habilidades competitivas. . Postura de la Lucha libre femenina, la ejecución de los agarres simples, los diferentes desplazamientos, la distancia.

4. Tope con tarea con el sexo contrario a través de juego.

Objetivo. Ejecutar los derribes estudiados en clases a partir de la exigencia del contrario en el combate.

Ejecución. En forma de juego se realizará un tope, donde la tarea del varón es mover a la hembra, defender todas las acciones ofensiva que la atleta le va a ejecutar durante la actividad.

Indicaciones metodológicas. La participación del varón es para el desarrollo técnico y táctico de la atleta, por lo que el peso de este tiene que ser menor o igual para que la atleta pueda desarrollar su pensamiento táctico durante el tope. El varón no puede ejecutar proyecciones durante el combate, solo derribe. En caso que la atleta termine en posición parter a la defensiva, se detiene el combate.

Relación con habilidades competitivas. Postura de la Lucha libre femenina, la ejecución de los agarres simples, los diferentes desplazamientos, la distancia y modelación de un combate en competencia.

A través de estos ejercicios se ayuda a desarrollar las esferas: intelectual, motivacional-afectiva, y volitiva. Donde las percepciones juegan un papel fundamental para la selección de indicios sustanciales verdaderos para seleccionar el elemento técnico más efectivo en esa situación del combate, manteniendo la concentración de la atención.

Conclusiones:

En este trabajo se aboga, por una alternativa metodológica en el estilo de Lucha libre femenina, donde se expone que con esta alternativa metodológica al aplicarse, se logrará desarrollar habilidades en las atletas convirtiendo la ejecución de los derribes en un hábito motor en el combate, teniendo en cuenta la importancia del dominio de este, para lograr la victoria en el combate en esta categoría, realizaran las atletas el derribe como un reflejo condicionado.

El taller de socialización permitió evidenciar la pertinencia de la alternativa metodológica para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina.

Los ejercicios especiales para la lucha permite que las atletas de la muestra experimental desarrollen habilidades para ejecutar los derribes en el combate, acostumbrándose apoyar sus acciones ofensivas en los derribes, demostrándose en el evento provincial de Lucha olímpica desarrollado en la EIDE Pedro Díaz Coello de Holguín en este año 2014.

Los resultados del diagnóstico final fueron superiores al del inicial, así como los resultados del grupo experimental después de realizar el taller de socialización para evidenciar la pertinencia de la alternativa metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina 9-10 años de la provincia de Holguín tuvieron por encima del resto de las atletas de los profesores que no participaron en el taller, demostrándose la efectividad de la alternativa metodológica en el evento provincial 11-12 años del 2014, ya que se logró instrumentar la alternativa en la práctica, donde el municipio de Holguín alcanzó el primer lugar en la Lucha libre femenina, con 5 medallas de oro, 1 plata, 1 bronce.

Recomendaciones.

Este trabajo sirve como punto de partida, para la enseñanza de los elementos técnicos con derribe en la Lucha libre femenina categoría 9- 10 años de la provincia de Holguín a través de los ejercicios especiales para la lucha, sistemáticamente, de esta forma se desarrollará a inicio de los entrenamientos, habilidades a las atletas de Lucha libre femenina de la provincia de Holguín que les permitirán ejecutar los derribes en los combates como un reflejo condicionado, y con la continuidad de estos ejercicios se van creando hábitos motores.

Considerando justo referir algunas recomendaciones para su utilización y perfeccionamiento en un futuro, por parte de los entrenadores, investigadores y todo el personal relacionado con ella. Sin más:

- Recomendamos continuar la aplicación de la alternativa metodológica presentada, pero en todas las categorías de la Lucha libre femenina, permitiendo que las atletas desarrollen hábitos motores que les permitan tener mejor desempeño durante el combate.
- Aplicar la alternativa presentada en el sexo masculino en todas las categorías de la Lucha libre, para desarrollar para desarrollar habilidades y hábitos para lograr mejor resultado en el combate.

Bibliografía.

1. Abadie, Ben R. 1989. Effects of competitive outcome on state anxiety (El Efecto del resultado competitivo sobre la ansiedad de estado). Perceptual and Motor Skills 69:1057-1058.
2. Alcázar, A. 1992. Síndrome de saturación deportiva. Archivos de Medicina del Deporte (Madrid) (9)34:197-200.
3. Alexander, Pedro. 1995. Aptitud física, características morfológicas y composición corporal: Pruebas estandarizadoras en Venezuela / Pedro Alexander. -- Venezuela: Instituto Nacional de Deportes; La Habana: ISCF, /s.a / . -- 117 p.
4. Alexeev, A. P. 1991. A Superarse / A. P. Alexeev. -- La Habana: /s.n./. --179 p. Algunas cuestiones del desarrollo moral de la personalidad. -- Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1982. -- 89 p.
5. Álvarez de Zayas, Carlos M. 1995. Epistemología de la Pedagogía. / Carlos M. Álvarez de Zayas. -- / SE. : SN. / . -- 35 h.- Conferencia mimeografiada. Metodología de la investigación científica / Carlos M. Álvarez de Zayas. -- Santiago de Cuba: Universidad de Oriente, 1995. – 39 h. La escuela en la vida. / Carlos M. Álvarez de Zayas. – La Habana: Ed. Felix Varela, 1992. – 105 p.
6. Arbellá Ochoa Rafael. 2009. Perfil de exigencias técnicas del kumité en el karate-do para los atletas escolares 12-13 años. Holguín.
7. Astrand, Per-Olof. 1980. Fisiología del trabajo físico. Bases fisiológicas del ejercicio / Per-Olof Astrand. -- Ciudad de La Habana: Ed. Científico Técnica. – 135 p.
8. Barrios, J. 1995. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo / J. Barrios, A. Ranzola. – Venezuela: Ed. Gráfica Rens. 136 p
9. Bárzaga Martínez Odonel. 2013. Metodología para contribuir a la reducción de secuelas neurológicas de tipo cortical en boxeadores de alto rendimiento de la categoría social. Bayamo.
10. Blanco Sintés Alexis. 2011. Metodología para contribuir a un correcto comportamiento de las acciones defensivas básicas de los jugadores de cuadro, categoría juvenil de la provincia Granma. Granma.
11. Bompa, T. 1993. Theory and methodology of training. The key to athletic performance. Iowa. Kendall Hunt. 182 p.

12. Bower, Richar, W. 1995. Fisiología del ejercicio / W. Bower Richar, Edward L. Fox. -- / s.l/ Ed. Medica Panamericana. -- 428 p.
13. Budilova, E. A. 1980. La Polémica sobre el libre albedrío. En: Shorojova, E. Problemas teóricos de la psicología de la personalidad / E. Shorojova. -- Ciudad de la Habana: Orbe. -- p. 267.
14. Cabrera Labrada Ángel José. 2011. Metodología para elevar la capacidad física de resistencia en los jugadores de la categoría 13-15 años. Granma.
15. Caraquel Tabío, José Carlos. 1997. El papel profesional del psicólogo del deporte y su formación. En: Deporte Andaluz (Málaga) 35:47-58.
16. Carrazana Rosales Rodolfo Armando. 2005. Estudio de las características físicas, técnico-táctico, antropométrico y psicológicas (esfera - motivacional – volitiva) de los luchadores categoría 13-14 años lucha libre y grecorromana de las provincias orientales. Un enfoque a la evaluación de talentos. La Habana.
17. Carron, Albert V. 1990. Group size sport and physical activity: Social psychological and performance consequences (El tamaño del grupo en el deporte y la actividad física: Consecuencias sociales, psicológicas y de rendimientos) Intern. J. Sport Psychol. (Roma) 21:286-304.
18. Castro Ruz, Fidel. 4 de diciembre 1993 Discurso en el acto de recibimiento oficial a la Delegación que participó en los XVII Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe. Granma (Ciudad de La Habana), 243: 4 -5___ Discurso pronunciado en el recibimiento a la Delegación Deportiva que asistió a Baltimore. Suplemento Especial Granma (Ciudad de La Habana) 90, 4 de mayo 1999: 1 - 8. Ideología conciencia y trabajo político (1959-1986) / Fidel Castro Ruz. -- La Habana: Ed. Política, 1986. -- 427 p. _____ Los Tiempos difíciles pruebas a los hombres: Acto por el XXXIX Aniversario del asalto al Cuartel Moncada y el XXXV del Levantamiento de Cienfuegos / Fidel Castro Ruz. -- Ciudad de La Habana: Ed. Política, 1992. -- 35 p.
19. Castro, Hiram. 1989 Histeria y neurosis / Hiram Castro. -- Ciudad de La Habana: Ed. Ciencias Médicas. -- 199 p.
20. Catalá Gonzáles Silvio. 2013. Técnica y táctica de la Lucha deportiva. La Habana.
21. Cause Delís Carlos Juan. 2010. Conjunto de ejercicios de resistencia de media duración para los boxeadores de la academia provincial, categoría social. "Granma".
22. Colectivo de autores. 1976. Aportes a la psicología deportiva /Colectivo de autores. -- La Habana: Ed. ORBE. -- 132 p.

23. Colectivo de autores. 1995. Investigaciones de la personalidad en Cuba / Colectivo de autores. -- La Habana: Ed. de Ciencias Sociales. -- 264 p.
24. Colectivo de autores. 1989. Temas sobre la actividad y la comunicación / Colectivo de autores. -- Ciudad de La Habana: Ed. de Ciencias Sociales. -- 440 p.
25. Cuba. Ministerio de Educación Superior. 1990 Psicología general: Selección de lecturas / MES. -- La Habana: Ed. Universidad. -- 128 p.
26. Cué, J. L. 1987. Estadística / J. L. Cué, F. Castel, J. M. Hernández. -- Ciudad de La Habana: MES. -- 2 v.
27. Colectivos de autores. 2001. Orientaciones Metodológicas de Educación Física Primer Ciclo. Editorial deporte.
28. Dietrich Harre. Dr. 1998. Teoría del entrenamiento deportivo. Editora Científico Técnica. Ciudad de La Habana.
29. Estrada Infante Lionel. BAYAMO 2011. Alternativa metodológica para la enseñanza técnica del fútbol en niños principiantes. Pág.42.
30. Fernández Briñones Andrés. 2006. Estudio de la combinación de la postura corporal de cúbito supino y bípeda para la enseñanza de la técnica Ap Chagui en niños que inician la práctica del Taekwondo: una alternativa metodológica. La Habana.
31. Fernández Briñones Andrés. 2003. Estudio sobre el equilibrio y la correlación con la deformidad plantar del pie en niños que inician la práctica del Taekwondo. Granma.
32. file:///G:/Curso%20Nacional/contenido/libros/entrenamiento%20del%20luchador/Coordinativas/Capacidades%20Coordinativas%20o%20Perceptivas%20Motrices.htm.
33. Frómata Romero Edgardo. La clase de entrenamiento deportivo. Microsoft Word. Pág.42-48.
34. Frutos Figueredo Lázaro Lexy. 2011. Metodología para la atención educativa de escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada. La Habana.
35. Hernández Cañizares Marta. 2008. La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. ISCF Manuel Fajardo.
36. Editorial de Deportes, Ciudad Deportiva, Vía Blanca y Boyeros, Cerro, Ciudad de La Habana, Cuba. Pág.34-36.
37. Iribar Pérez Giorver. 2008. El desarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares del primer ciclo en el Plan Turquino. Holguín.

38. Lucha libre", Enciclopedia Microsoft® Encarta® 98 © 1993-1997 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
39. Martínez Guerra Norma. 2005. El control pedagógico y psicológico en el entrenamiento deportivo. Granma.
40. Odio Ferrer Javier Armando. 2009. Propuesta del perfil de exigencia físico (capacidad fuerza) del Karate – do para la modalidad de Kata primera categoría del sexo masculino. Holguín.
41. Olivera Milán Arquímedes Sergio. 2013. La Actividad Física Adaptada en el desarrollo de habilidades motrices de interacción con el medio ambiente de los alumnos sordo ciegos congénitos. La Habana.
42. Paneque Rosales Rafael Fredy. Agosto de 2011. La medición de las cualidades coordinativas y su correlación con el aprendizaje técnico y táctico en la Lucha estilo libre escolar. E F Deportes. com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, No. 159.
43. Paneque Rosales Rafael Fredy. abril de 2012. Las cualidades coordinativas y el desarrollo técnico y táctico en la Lucha libre y clásica. E F Deportes. com., Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, No 167.
44. Peña Hernández Miguel Ángel. 2008. Seminario nacional de lucha femenina. Características psicopedagógicas de la enseñanza de la lucha femenina en edades de 11 – 12 años. Cendecomb.
45. Peña Núñez Rafael Carlos. 2001. Plan psicopedagógico para la preparación volitiva de los taekwondistas. Ciudad de la Habana.
46. Pérez Cruz Leonardo. 2011. Alternativa metodológica para la selección de talentos de levantamiento de pesas en el eslabón de base. Granma.
47. Rodríguez, Anibal. 1990. Tránsito por la psicología / Anibal Rodríguez. -- Ciudad de La Habana: Ed. de Ciencias Sociales. -- 225 p.
48. Rodríguez Fecal, Fernando. 1993. Entrenamiento de la capacidad de salto / Fernando Rodríguez Fecal. -- Buenos Aires: Ed. Stadium S.R.L. -- 91 p.
49. Rodríguez Hernández Mayelin. 2009. Perfil de exigencia técnico del Taekwondo en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar. Holguín.
50. Román Suárez, Iván. 1988. Multi-fuerza / Iván Román Suárez. -- Ciudad de La Habana: Ed. Científico Técnica. -- 157 p.
51. Rubinstein, S. L. 1964. El Desarrollo de la psicología. Principios y métodos / S. L. Rubinstein. -- La Habana: Ed. Nacional de Cuba. -- 470 p.

52. Rudik, P. A. 1973. Psicología de la educación física y el deporte / P. A. Rudik. -- La Habana: Ed. Pueblo y Educación. --62 p.
53. Russell González, Leonel. 1994. Algunas propiedades de los pequeños grupos y colectivos en la educación física y deporte / Leonel Russell González, Matilde González García. -- México: Comisión Nacional de Depórte. -- 27 p.
54. Seirul-lo Vargas, Francisco. 2003. La Técnica y su Entrenamiento. Apunts Medicina de l'Esport, 24 (93), 189-199. (1987) entrenamientodeportivo.org. Universidad de Barcelona Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya, Barcelona. Pág.16-19.
55. Seminario Nacional de Lucha Femenina Foxit Reader 3,0. 2008. Características psicopedagógicas de la enseñanza de la Lucha Femenina en edades de 11 – 12 años. pp. 5.
56. Sinelnikova, E. M. 1990. Fundamentos del control neurológico en el deporte / E. M. Sinelnikova. -- Moscú: Vneshtorgizdat. -- 93 p.
57. Sotolongo González, Pedro. 1998. El Desarrollo de las capacidades cognitivas / Pedro González Sotolongo. -- México: Comisión Nacional de Deportes. -- 28 p.
58. Suhare, Marta. 1990 La Psicología soviética tal como yo la veo / Marta Suhare. -- Moscú: Ed. Progreso. -- 299 p.
59. Taberero, B. 1993. Diferencias de sexo y edad en los componentes de la ansiedad competitiva. Apunts: Educación Física y Deportes (Cataluña) 34:68-73, dic.
60. Tsarf, P. G. 1986. Acción de los factores naturales sobre el hombre / P. G. Tsarf. -- Moscú: /s.n. /. -- 271 p.
61. Tyshler, D. A. 1980 La Preparación psicológica del esgrimista / D. A. Tyshler. -- Ciudad de La Habana: Ed. Orbe. -- 136 p.
62. Vejoshanski, V .I. 1990. Entrenamiento deportivo: Planificación y programación. Barcelona. Ed. Martínez Roca, S.A. 321p
63. Velasco Ariza, Gloria Esperanza. 1998. Plan de Preparación psicológica para nadadores / Gloria Esperanza Velasco Ariza. -- La Habana: ISCF. -- 10 h.
64. Vygotsky, S. L. 1990 Pensamiento y lenguaje / S. L. Vigotsky. -- La Habana: Ed. Pueblo y Educación. -- 120 p.
65. Weineck, J. 1988 Entrenamiento óptimo / J. Weineck. -- Barcelona: Ed. Hispanoeropea. 544. -- p.
66. Zinkim N.V. 1975. Fisiología Humana. C.Habana, Edit. Científico-Técnica. p.239.

Anexo:

Número: 1

Entrevista a los profesores de Lucha libre femenina:

Objetivo. Conocer las particularidades de las atletas de Lucha libre femenina en el aprendizaje y ejecución en el combate los elementos técnicos con derribe.

1. ¿Cuáles son las principales deficiencias en la ejecución de los derribes en la categoría 9-10 años?
2. ¿Cómo es el aprendizaje de las atletas al estudiar los diferentes elementos técnicos con derribe?
3. ¿Son capaces de ejecutar los derribes en el combate?

Respuesta.

5. No se realiza el halón diagonal en el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo. En el derribe con sumersión, se tiran hacia atrás o se arrodillan corriendo el riesgo de quedarse pegado en el combate, no halan el cuello hacia abajo para realizar la sumersión. Hay problema en la coordinación para ejecutar los derribes, en los agarres hay mala ejecución y se suelta en la ejecución del derribe durante el combate.
Hay problemas en los desplazamientos, principalmente en el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo, donde se desplazan apoyando las rodillas y al pasar atrás no se arrodillan.
6. Se hace más difícil el aprendizaje para las niñas que para los niños, ya que los niños aprenden más rápido, también depende del coeficiente de aprendizaje de cada atleta.
7. Se hace difícil, ya que la ejecución de los derribe en el combate depende del trabajo táctico realizado en clase. No saben elegir el elemento correcto durante el combate para conducirlo y así evitar que les anoten puntos. Hay dificultad en el control de los agarres en la ejecución de los derribes en el combate.

Protocolo de observación:

Número. 2

Objetivo. Analizar el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos con derribe en los entrenamientos de Lucha libre femenina 9-10 años de la provincia de Holguín.

- Categoría.
 - Sexo
 - Tiempo de práctica de la Lucha.
1. Objetivo de la clase.
 2. Métodos que se utiliza para la enseñanza de los derribes en la Lucha libre femenina.
 3. Dominio por parte de las atletas sobre la ejecución de los derribes.
 4. Desempeño de las atletas en los topes de estudio.
 5. Elemento técnico utilizado en el combate.
 6. Acción táctica utilizada en el combate.

Respuesta:

- Categoría. 9-10años.
 - Sexo. Femenino.
 - Tiempo de práctica. De un mes a 5 meses.
1. Enseñar el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás. Derribe con sumersión agarre de cuello y tronco.
 2. Métodos. Global fragmentario global. Sintético global. Repetición estándar.
 3. Deficiente el dominio de los derribes por parte de las atletas
 4. En los topes de estudio es pobre la ejecución de los derribes, el más común realizado por las atletas el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo, ejecutándose con mucha dificultad. Se acostumbran a entrar a las piernas fuera de distancia sin un control de la adversaria.
 5. Lo que más se ejecuta es empujones con agarre de pierna, proyección con volteo, agarre de cabeza y brazo. Algunas atletas que salen a ejecutar el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo.
 6. Las acciones tácticas fueron pocas, debido al pobre dominio de los elementos técnicos con derribe y el poco tiempo de la práctica del deporte de las atletas.

Protocolo de observación:

Número: 3

Objetivo. Recopilar información sobre el nivel técnico de las atletas de Lucha libre femenina en la competencia provincial.

- Categoría.
 - Sexo.
 - Nivel de la competencia.
1. Cantidad de participantes en la competencia en el sexo femenino.
 2. Cantidad de atletas que ejecutaron el derribe durante el combate.
 - Principales deficiencias en su ejecución.
 - ¿Cuáles fueron los derribes que se ejecutaron?
 3. ¿Cuántos atletas tuvieron efectividad en su ejecución?
 4. ¿Cuáles fueron las acciones tácticas que realizaron para llegar al derribe?
 5. ¿Cuántos atletas fueron capaces de realizar una acción táctica para llegar al derribe?
 6. ¿En qué momento del combate se ejecutaron los derribes?

Respuesta:

Observador número 3.

1. 40.
2. 3
 - a). Problema en la distancia.

Deficiencia en la continuidad del movimiento desde la posición de pie con una ejecución con derribe dándole continuidad al movimiento en 4 punto con una vira.
 - b). Derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás.

Derribe con halón, agarre de brazo y tronco.
3. 1
4. Desde la posición media de Lucha, agarrar los brazos de la oponente y moverlas hacia los lados y a tras para llegar al derribe.
5. 3
6. En el segundo periodo.

Observador número 2.

1. 30

2. 16

a). No introducen la cabeza para ejecutar el derribe con sumersión con agarre de cuello y tronco.

No halan el brazo diagonal para ejecutar el derribe con halón, agarre de brazo y tronco.

b). Derribe con sumersión con agarre de cuello y tronco.

Derribe con halón, agarre de brazo y tronco.

Derribe con halón, agarre de cabeza y brazo.

3. 9

4. Halan por diferentes partes del cuerpo para ejecutar el derribe.

Se trabajó en la zona de pasividad para realizar el derribe.

5. 5

6. En el segundo periodo.

Observador número 1.

1. 27.

2. 12.

a). La búsqueda del agarre del derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás. Al derribar con el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase a tras se trasladaban por el lado que no tenían el control del brazo, desplazándose en 4 punto apoyando la rodilla y no con la punta de los pies, donde el peso del cuerpo no cae en sima de la oponente para controlarlo en posición parter.

b). Derribe con halón, agarre de cabeza y brazo pasando a tras.

Derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco.

3. 12.

4. Se defendió la pierna, controlando a la oponente con agarre de cabeza y brazo echando las piernas atrás, derribando y pasando atrás.

5. 9

6. En todos los momentos.

Encuesta a las atletas:

Número. 4

Como parte de un estudio, que se realiza con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos y su ejecución de los derribes en el combate, necesitamos su colaboración de forma anónima.

1. ¿Sabes a qué elemento técnico en la Lucha Olímpica se le llama derribe?

Si_ No_

2. ¿Cuántos puntos vale un derribe en el combate?

3. ¿Consideras importante ejecutar los derribes en el combate? ¿Por qué?

Si_ No_

4. Escriba los nombres de los derribes que tú sabes ejecutar.

5. ¿Te gusta ejecutar algunos de esos derribes en el combate?

Si_ No_

6. Escríbame cuál es el derribe preferido para usted para ejecutar en el combate.

7. ¿Qué tiempo prácticas Lucha?

Respuesta:

1. Si. 32 No. 3

2. ___ 12 respondieron 2 puntos de valor en el combate.

___ 6 respondieron de 2 _ 4 puntos de valor.

___ 8 respondieron el valor de 5 puntos.

___ 6 respondieron que no sabían la puntuación del derribe en el combate.

3. Si. 25 No. 7

Respuesta de los que marcaron en Si.

_ 5 respondieron que no sabían.

_ 4 respondieron para contraatacar.

_ 5 respondieron que si derriban ganan el combate.

_ 3 responden que ganan punto en el combate.

_ 4 responde que logra derribar y controlar la pegada.

_ 2 responden para derribar y ganar.

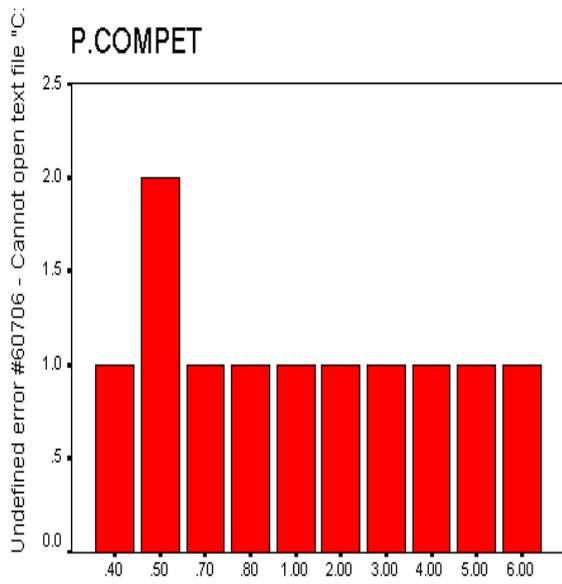
_ 2 responde que puede ganar fácilmente.

Respuesta de los que marcaron en No.

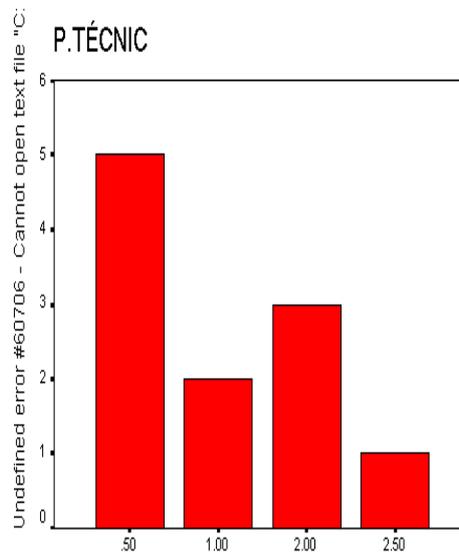
No sabían el ¿por qué? No era importante la ejecución del derribe en el combate.

4. _ 11 atletas escribieron el derribe con halón, agarre de cabeza y brazo con pase atrás.
_ 4 atletas escribieron derribe con sumersión agarre de cuello y tronco.
_ 9 atletas no se sabían los nombres de los derribes estudiados.
_ 8 atleta escribe el derribe con halón, agarre de brazo y tronco.
5. Si. 25 No.7
6. _ El derribe con halón, agarre de cabeza y brazo, es preferido para 16 atletas según la encuesta.
- 9 atletas prefieren el derribe con sumersión, agarre de cuello y tronco.
- 7 atletas responden que ninguno.
7. _ 14 atletas responden llevar 3 meses entrenando.
_ 2 atletas responden 7 meses entrenando
_ 2 atletas responden llevar 8 meses entrenando
_ 1 atleta responde llevar 9 meses entrenando.
_ 2 atletas responde llevar 10 meses entrenando
_ 11 atletas responden llevar 18 meses entrenando.
_ 3 atletas responden llevar 3 semanas entrenando.

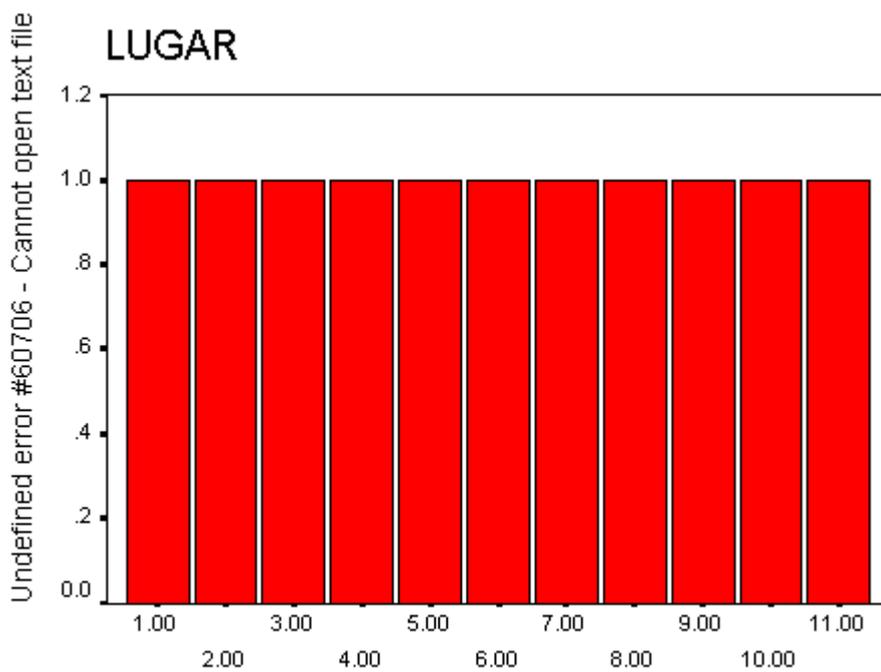
Tablas de la competencia provincial 9-10 años 2013. Número.5



P.COMPET



P.TÉCNIC



LUGAR

Tablas de la guía de observación en la competencia provincial. Número. 6

